PLURAL & SINGULAR

EDIÇÃO 10
MAR/ABR/MAI 15

Revista Trimestral Dedicada à Temática da Deficiência

A inclusão no ensino superior: realidade ou miragem?

WWW.PLURALESINGULAR.PT

Reflexos intermembros dão nova esperança a pacientes com lesão medular

O doutoramento na área da electrofisiologia humana do engenheiro biomédico, Tiago Araújo, culminou numa estadia no Brasil para avaliar se existiam ou não reflexos intermembros nos pacientes paraplégicos e tetraplégicos que depois pudessem ser explorados do ponto de vista da reabilitação.

A inclusão no ensino superior: realidade ou miragem?

Os alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE) que chegam ao ensino superior não se limitam a travar uma batalha com os livros, os apontamentos, os exames e as notas…Até que ponto a respetiva deficiência ou incapacidade influencia, quer a sua adaptação, quer o seu sucesso académico? Portugal tem mais de 100 estabelecimentos de ensino superior, mas estarão eles preparados para receber estes alunos?

Andebol para todos… Rumo ao Euro 2015!

Integrado no projeto Andebol 4 All da Federação de Andebol de Portugal (FAP), a Associação Nacional de Desporto para a Deficiência Intelectual (ANDDI) lançou-se no desafio de pôr toda a gente em posição de remate… A nível nacional cerca de duas centenas de atletas já praticam andebol e um leque de eleitos representará Portugal no 1.º Europeu que decorre de 29 de março a 4 de abril em Fafe

Leitura fácil…Leitura Inclusiva… Abre as portas à leitura!

Eis algo que interessa a pessoas com deficiência intelectual ou com dislexia, défice de atenção ou doentes de Alzheimer e Parkinson, bem como idosos, analfabetos funcionais, pessoas em processo de aprendizagem da língua portuguesa, pessoas que têm determinados tipos de autismo ou com problemas de audição… Portugal está a despertar para a 'leitura fácil'…

Índice

03 **Índice e Editorial**

04 **Notícias**

08 I Conferência "Sim, nós fodemos" dá que falar

14 **Opinião APD**

Saúde e Bem-estar

12 **Opinião Ordem dos Médicos**

12 **Opinião APTO**

14 **Opinião Psicóloga Marta Figueiredo**

16 **Reflexos intermembros dão nova esperança a pacientes com lesão medular**

22 **Opinião Fisioterapeuta César Sá**

Capa

24 **A inclusão no ensino superior: realidade ou miragem?**

46 **Opinião Rui Machado**

Tecnologia e Inovação

48 Espaços para TODOS!

52 **Opinião SUPERA**

Desporto

54 Eis o dia da inclusão do Portugal O'Meeting 2015…

57 Andebol para todos… Rumo ao Euro 2015!

61 Ivo Quendera Canoagem para Todos

65 Portugal já tem uma escola de atletismo adaptado

68 Portugal é campeão europeu de Corta-Mato

Perfil

70 Mário Trindade – o atleta missão!

76 Opinião FPDD

Cultura

78 Leitura fácil… Leitura Inclusiva… Abre as portas à leitura!

85 **Sugestão de Leitura**

Lugar

86 Dar nova vida aos livros

92 **Agenda**

Plural & Singular

94 Turismo Acessível em análise & Mais Turismo Acessível em Portugal

Ano novo, vida nova e mais uma revista trimestral da Plural&Singular é publicada em jeito de balanço dos três meses que passaram – dezembro, janeiro e fevereiro – e de antevisão dos que aí vêm – março, abril, maio.

É sempre esta a tarefa que a Plural&Singular se dispõe a realizar em cada publicação e para a cumprir precisa sempre da colaboração de todas as entidades e agentes que trabalhem nesta área, para que nos deem a conhecer os projetos, iniciativas, eventos para que possamos ajudar a divulgá-los.

É o eterno apelo do "Nada sobre vós, sem vós" que a equipa editorial da Plural&Singular tem que, permanentemente, relembrar. É em rede que as coisas acontecem e à medida que nos embrenhamos a trabalhar os temas relacionados com a deficiência mais certos estamos que o tão "desgastado" lema, "a união faz a força", tem razão de ser. Não é que faz mesmo sentido?

Faz sentido quando queremos chegar às pessoas que "alimentam" a revista, as que trabalham e inspiram pessoas, nós queremos dá-las a conhecer. Aos projetos que andam por aí, enormes, cheios de potencial mas que muitas vezes ninguém os conhece: passam despercebidos e nem podem ser replicados. Os eventos que ficam por se visitar e as iniciativas que não ecoam por Portugal inteiro e pelo Mundo.

geral@pluralesingular.pt é o email para onde se deve enviar informação sobre tudo isto e tudo o resto.

913077505 é o número de telemóvel para onde se pode ligar se for mais fácil explicar ao telefone

www.pluralesingular.pt é onde está o formulário de contacto, outra alternativa para chegarmos até TODOS

Por facebook…presencialmente… Seja como for, ajudem-nos a chegar até vós.

FICHA TÉCNICA

Sede e redação: Avenida D. João IV, nº 1076, Blc C, 4.º Esq. 4800-534
Guimarães
Tel.: 913 077 505
Email: geral@pluralesingular.pt
Site: www.pluralesingular.pt
Colaboradores: Catarina de Castro Abreu (geral@pluralesingular.pt),
Paula Fernandes Teixeira (paulateixeira@pluralesingular.pt),
Sofia Pires (sofiapires@pluralesingular.pt)
Rita Machado
Publicidade: Tel.: 913 077 505
Email: publicidade@pluralesingular.pt
Webdesign: Pedro Teixeira (jpdteixeira@gmail.com)
Design gráfico: Ricardo Oliveira (oliveira_315@hotmail.com)
Foto de capa gentilmente cedida por Márcio Martins

Rastreio de daltonismo nas escolas de Valongo

A 28 de janeiro realizou-se em Valongo um rastreio de daltonismo, iniciativa da câmara local, em parceria com a ópticas do concelho e a ColorADD – sistema de identificação de cores para daltónicos, que terá envolvido cerca de 800 crianças.
Esta iniciativa esteve integrada num protocolo assinado com o Ministério da Educação e Ciência de Portugal sobre a área.
O rastreio destinou-se a alunos do 4.º ano de escolaridade, "numa perspetiva de contributo para uma sociedade e educação mais inclusiva", lê-se numa nota publicada no "+educação", Jornal da Educação de Valongo.
Para a realização deste rastreio, a autarquia de Valongo contou com a colaboração de uma equipa técnica das oito ópticas parceiras, que se deslocaram a cada um dos estabelecimentos de ensino.
Aquando da realização dos rastreios foram distribuídos, junto de cada aluno um ColorADD School Kit, composto por um saco/mochila, um conjunto de 12 lápis de cor da Viarco/ColorADD e um caderno com imagens para colorir com informações sobre o daltonismo.

16 milhões de euros para apoiar pessoas com deficiência, idosos, crianças, jovens e

INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, I.P.

O Instituto de Segurança Social (ISS) anunciou no início de janeiro que vai reforçar o apoio às pessoas com deficiência, idosos, crianças, jovens e famílias com quase 16 milhões de euros para revisão e contratualização de novos acordos de cooperação.
O ISS pretende rever "em alta" os 250 acordos já existentes para além de ter formalizado 121 novos acordos de cooperação no dia 29 de dezembro, no Centro João Paulo II, em Fátima.
"Estes novos acordos, e revisão de acordos já existentes, representam um investimento, em 2015, de mais de 14 milhões e 116 mil euros e, ainda em 2014, de cerca de um milhão e 800 mil euros, permitindo o apoio a mais 4.300 pessoas", lê-se em comunicado.
Em causa estão 170 Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) beneficiadas que pertencem aos distritos de Beja, Castelo Branco, Coimbra, Faro, Leiria, Lisboa, Santarém e Setúbal.
O ISS já tinha comunicado que pretendia para o mês de dezembro formalizar mais 33 novos acordos de cooperação com IPSS para apoiar 1.160 crianças e adultos com deficiência, no valor total de 6,1 milhões de euros.

Academia LGP para alunos surdos Deficiência

Já existe um repositório online de conteúdos escolares em Língua Gestual Portuguesa (LGP).
Na Academia LGP está disponível um vasto conjunto de termos técnicos das disciplinas de História do 5.º ano, Matemática do 7.º ano, Físico-Química do 7.º e 8.º anos, e Educação Visual e Tecnológica do 5.º e 6.º anos.
O projeto resulta de uma parceria entre a Fundação PT e a Casa Pia.

Prémio Dignitas 2014

Estão abertas as candidaturas, até 31 de março, para a 7.ª edição do Prémio Dignitas, uma distinção da Associação Portuguesa de Deficientes que conta com o apoio da MSD e da Escola Superior de Comunicação Social.
O Prémio Dignitas destina-se a premiar os melhores trabalhos, publicados ou difundidos nos órgãos de comunicação social portugueses, realizados por profissionais da comunicação social, subordinados ao tema da deficiência e que promovam a dignidade das pessoas com deficiência, os seus direitos humanos e a sua inclusão social.
Podem concorrer profissionais da comunicação social portugueses ou residentes em Portugal e as candidaturas poderão ser individuais ou coletivas. Podem igualmente candidatar-se ao Prémio Dignitas estudantes de Comunicação das Escolas Superiores e Faculdades de todo o País.
Criado em 2009, o Prémio Dignitas assinala este ano a sua sétima edição.
As matérias a concurso, publicadas em 2014, terão necessariamente que ser editadas em português. Ao 1.º Prémio é atribuído um valor pecuniário de 4.000,00 euros e às restantes categorias 2.000,00 euros a cada uma (Imprensa, Rádio, Televisão e Jornalismo Digital). No caso do Prémio Dignitas Jornalismo Universitário, o prémio é de 1.500,00 euros. O Júri poderá ainda atribuir Menções Honrosas.
A 7.ª edição do Prémio Dignitas conta com o Alto Patrocínio da Assembleia da República, razão pela qual a cerimónia de atribuição decorrerá na manhã do dia 5 de maio, no Auditório do Edifício Novo, Assembleia da República.
O júri responsável pela avaliação das candidaturas é composto por um representante da Associação Portuguesa de Deficientes, um representante da Escola Superior de Comunicação Social de Lisboa, um representante da Amnistia Internacional e duas personalidades.

Polémica em volta de colégios particulares de ensino especial

Pelo menos oito colégios de ensino especial não abriram portas no arranque do ano por não estarem reunidas as condições financeiras necessárias.
De acordo com números da Associação de Estabelecimentos de Ensino Particular e Cooperativo (AEEP) tornados públicos a 5 de janeiro, o Ministério da Educação e Ciência deve 1,2 milhões de euros aos colégios, o que envolve mais de 250 trabalhadores e 700 alunos.
A AEEP reuniu-se com o secretário de Estado do Ensino Básico e Secundário para analisar os motivos do encerramento, tendo conseguido a garantia do Ministério da Educação de que as verbas em dívida serão pagas.

Natação: Filipe Santos estabelece recorde do Mundo

O nadador Filipe Santos estabeleceu, em fevereiro, um novo recorde do Mundo de Síndrome Down nos 50 metros mariposa, na categoria S21.
O atleta algarvio competiu no Campeonato Nacional de Inverno de Natação Adaptada, que se realizou na Piscina Municipal de Vila Franca de Xira.
O nadador do FC Ferreiras registou a marca de 32,68, abaixo do anterior máximo mundial de 34,00 que estava na posse do italiano Paolo Manauzzi desde 2012.

Associação de Pais e Amigos de Deficientes Profundos com novas instalações na Amadora

A Associação de Pais e Amigos de Deficientes Profundos (AMORAMA) inaugurou no início de janeiro novas instalações no concelho da Amadora.
A AMORAMA existe desde 1988, trabalhando, até aqui, num prédio de habitação, mas com o apoio da câmara local, de acordo com nota publicada no site desta autarquia, as antigas instalações "não permitiam servir os utentes com a qualidade necessária".
O projeto para o novo edifício da AMORAMA teve comparticipação de 354 mil euros, ao abrigo do Programa de Apoio à Construção de Equipamentos Sociais.
A obra teve um custo total de dois milhões de euros, somando o apoio do POPH – Programa Potencial Humano da Segurança Social e fundos próprios da AMORAMA.
Dados publicados no site da câmara da Amadora apontam que a AMORAMA presta atualmente apoio a 142 utentes, nas valências de Centro de Atividades Ocupacionais (28), Serviço de Apoio Domiciliário (92) e Lar Residencial (22).
"O novo edifício poderá permitir o aumento neste apoio para 188 utentes, além de criar 12 novos postos de trabalho, aliados aos 48 já existentes", destaca a nota.

DRPI com nova página na internet

A Disability Rights Promotion International (DRPI) lançou recentemente a sua nova página na internet com novidades no design da página, na acessibilidade aos conteúdos e na integração das redes sociais e outras ferramentas de comunicação.
A DRPI é um projeto colaborativo que pretende estabelecer um sistema internacional, abrangente e sustentável, com o intuito de monitorizar os direitos humanos das pessoas com deficiência.
Em Portugal, a implementação do DRPI teve início em outubro de 2010, através de um estudo piloto, promovido pelo Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade Técnica de Lisboa (ISCSP-UTLisboa), a Fundação Calouste Gulbenkian e o Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P., entidades que desenvolveram o primeiro projeto de monitorização dos direitos das pessoas com deficiência no nosso país.

Lenine Cunha nomeado para prémio melhor atleta mundial INAS

Lenine Cunha foi nomeado a 27 de fevereiro deste ano para o prémio melhor atleta mundial da Federação Internacional para Atletas com Deficiência Intelectual (INAS).
O resultado vai ser conhecido a 11 de abril, e, Sheffield, Inglaterra, tratando-se de um galardão que é atribuído pela primeira vez.
O atleta paralímpico que soma uma medalha de bronze no salto em comprimento nos Jogos Londres2012 vai ter como opositor o nadador Wai Lok Tang, de Hong Kong.
O INAS refere, no seu site, que Lenine Cunha colecionou "o incrível número de 163 medalhas internacionais, numa carreira de 14 anos".
A nota fala ainda do facto do atleta português ter "vários recordes mundiais no heptatlo, pentatlo e triplo salto".
Recorde-se que entre janeiro de 2013 e dezembro de 2014 Lenine Cunha conquistou 40 medalhas internacionais e estabeleceu dois recordes mundiais no salto com vara.

Preparação da Missão Portuguesa para os Jogos Rio2016

Realizou-se a 21 de janeiro de 2015 uma reunião com vista à preparação da Missão Portuguesa aos Jogos Paralímpicos e Olímpicos Rio2016, indicou o Comité Paralímpico de Portugal (CPP).
"Sendo esta uma reunião preparatória foram abordados temas como o traje oficial da Missão, a Casa de Portugal Rio 2016, os programas sociais em comum e ainda as audiências e apresentação de cumprimentos institucionais", descreve a nota do CPP.
O organismo conclui que existe "interesse em prosseguir com o trabalho em conjunto, maximizando assim os recursos e logística inerentes a uma participação portuguesa nos Jogos".
"A partir deste momento ambas as instituições vão iniciar trabalhos em parceria para o desenvolvimento das ações propostas", refere o comunicado.
"Mais do que o prazer que tenho em receber no CPP o presidente do COP, é importante realçar a disponibilidade de ambas as partes para trabalhar em conjunto quando temos apenas um objetivo em comum: assegurar as melhores condições para que os nossos atletas tenham uma participação meritória nos Jogos do Rio, em 2016", sublinhou o presidente do CPP, Humberto Santos.
Também o presidente do COP, José Manuel Constantino, destacou a proximidade das duas instituições: "Faz todo o sentido que as entidades responsáveis por essas representações dialoguem no sentido de encontrarem um sentido de unidade, de convergência e de complementaridade naquilo que é no âmbito das suas missões a representação de Portugal", afirmou.

IPC atribui a Portugal organização do Europeu de Natação Adaptada

A Federação Portuguesa de Natação (FPN) anunciou, em janeiro, que o Comité Paralímpico Internacional (IPC) decidiu atribuir a Portugal a organização do campeonato europeu de natação adaptada de 2016.
A prova vai decorrer no Funchal, Ilha da Madeira, segundo se lê numa nota publicada pela FPN no seu site oficial.
O evento, que pela primeira vez se realiza em Portugal, decorrerá entre 24 de maio e 04 de junho.
"Julgamos da maior pertinência para se constituir enquanto motor de desenvolvimento da prática desportiva e consequente aumento do número de nadadores com deficiência, assim como um afirmar de Portugal como organizador de grandes eventos desportivos com benefícios evidentes ao nível da economia do desporto", afirmou o presidente da FPN, António José Silva.
Para o líder federativo, a organização do Campeonato da Europa "servirá também como culminar do processo da inclusão da natação para pessoas com deficiência na sua estrutura organizativa".
Já o presidente da Associação de Natação da Madeira, Avelino Silva, considerou que "é um grande orgulho" receber este evento europeu, considerando que "será um momento de afirmação e histórico para a natação madeirense".
O Campeonato Europeu de Natação Adaptada de 2016 será a última de apuramento para os Jogos Paralímpicos Rio2016.

I Conferência “Sim, nós fodemos” dá que falar

Como não poderia deixar de ser a Sexualidade e Deficiência foi o tema da I Conferência “Sim, nós fodemos”. O grupo informal com o mesmo nome escolheu o dia dos namorados, dia 14 de fevereiro, para realizar esta iniciativa que reuniu um leque de especialistas convidados a desmistificar a sexualidade das pessoas com deficiência

O Maus Hábitos, no Porto foi o palco desta conferência que se estreou no Norte do país, mas ecoou por Portugal inteiro. À imagem do que aconteceu aquando da criação do grupo “Sim, nós fodemos”, a realização desta iniciativa voltou a “levantar poeira” e segundo Rui Machado, um dos organizadores, incomodou muita gente.

“A polémica bacoca e puritana do nome espantou-nos apesar de sabermos que vivemos num país muito conservador. Mas foi importantíssimo ter acontecido”,analisou.

Rui Machado, ainda assim, admite que a página oficial do grupo informal e da iniciativa não foi alvo, apenas, de comentários mais conservadores e discriminatórios, mas também foi inundada por mensagens de apoio.

Vai daí, que em termos de balanço – positivo – o ativista do “Sim, nós fodemos” considere que é preciso ter em conta “o antes, o durante e o depois”.

“Ou seja, antes da conferência conseguimos colocar o tema em discussão através da promoção do evento na comunicação social. A conferência em si proporcionou informação importante, assim como debates, que com a generosidade e interesse dos presentes trocaram-se opiniões e partilharam-se testemunhos e vivências”, explica Rui Machado.

“Este evento lançou pontes para o futuro existindo a possibilidade de fazermos parcerias interessantes que ainda estamos a estudar a sua pertinência”, acrescenta.

A conferência contou com a presença de vários especialistas na temática da sexualidade na deficiência e nem a chuva impediu que a sala do Maus Hábitos ficasse “preenchida” para um “um debate tão participativo” que, frisa Rui Machado, foi organizado “sem um único euro”.

A I Conferência “Sim, nós fodemos” foi só o princípio de uma discussão que Rui Machado pretende manter acesa: “ainda há muito que fazer e debater”, conclui.

Orçamento de Estado 2015

O Orçamento de Estado 2015 (OE 2015), ao contrário da versão veiculada pelo Governo de reposição do poder de compra para os portugueses, impõe mais carga fiscal sobre os contribuintes. A receita com impostos indirectos, os mais injustos porque tanto afectam quem tem grandes rendimentos como quem tem escassos recursos, aumenta 791 milhões, enquanto o IRC desce 2%, beneficiando o grande capital e a banca.
Além disso, prenuncia mais cortes nos apoios sociais que têm sido objecto de uma acentuada e progressiva diminuição, o que tem contribuído para o aumento crescente da pobreza de um grande número de cidadãos portugueses. A proposta de impor um teto às prestações sociais, quando aumenta o fosso entre ricos e pobres, é de uma indignidade sem precedentes em 40 anos de democracia.
Prevê o Governo gastar menos na Educação, na Segurança Social e na Saúde, penalizando ainda mais sectores que sofreram já cortes avultados nos últimos anos e enfrentam hoje sérios problemas na prestação de serviços essenciais, colocando em causa princípios constitucionais elementares como o direito à saúde e a uma vida digna.
No que respeita às pessoas com deficiência, o OE 2015 demonstra a absoluta insensibilidade por parte deste Governo para quem já vive em condições de pobreza. O aumento proposto para a pensão social de invalidez e para o complemento por dependência de 1% , significando um aumento de 2,17€ por mês, constitui uma afronta aos mais elementares direitos humanos, condenando os cidadãos que dela auferem a abdicarem de bens essenciais.
Segundo dados do Instituto da Segurança Social todas as prestações familiares desceram no último ano. Os beneficiários do subsídio de educação especial desceram de 6053 em Agosto de 2013 para 1401 em Agosto de 2014. Estas prestações destinam-se a apoiar, entre outras, a terapia da fala, fisioterapia, fisiatria, psicologia clínica, neurologia e pedopsiquiatria. A proposta de Orçamento de Estado prevê mais cortes no subsídio de desemprego, no complemento social para idosos e no rendimento social de inserção. Continuarão a ser os mais desfavorecidos a contribuir para o saque exigido pelos credores do País.
A proposta de OE 2015 propõe também o aumento da idade da reforma dos trabalhadores da Administração Pública para os 66 anos de idade. Não foram excepcionados os casos de trabalhadores com deficiência o que também demonstra a indiferença deste Executivo perante pessoas que, face a um meio hostil, pejado de barreiras arquitectónicas, culturais e sociais, que o Estado não se preocupa em eliminar, sofrem um desgaste físico e psicológico muitíssimo superior ao de um cidadão sem deficiência.
Acresce que todas as medidas do OE que visam despedimentos ou não contratações no sector público irão ter reflexos muito negativos na empregabilidade das pessoas com deficiência, as primeiras a serem despedidas e as últimas a serem contratadas.

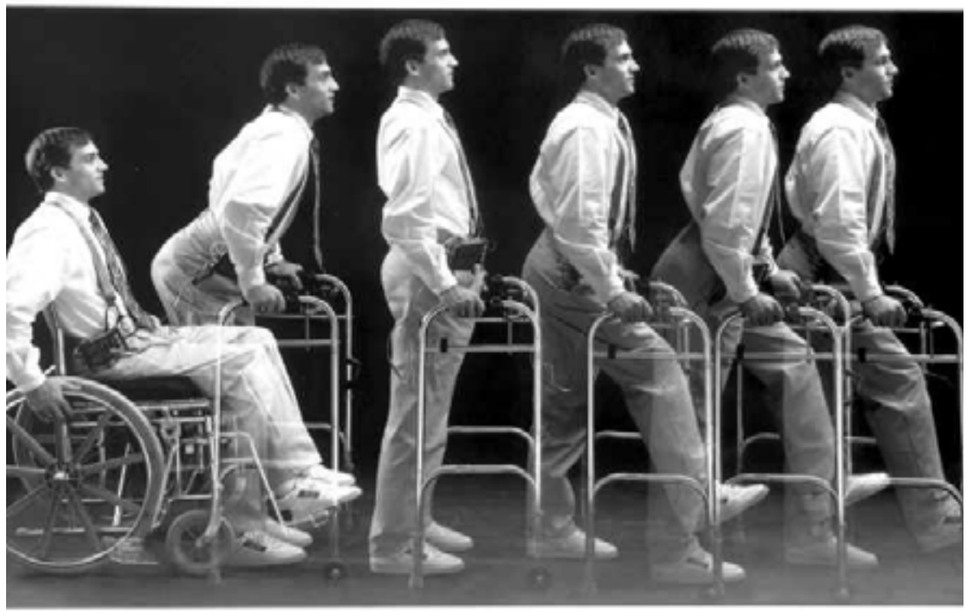
PUBLICITE AQUI

(+351) 913 077 505

publicidade@pluralesingular.pt

Av. D. João IV, 1076, Blc C, 4º Esq
4810-534 | Guimarães | Portugal

SAÚDE E BEM-ESTAR



Reflexos intermembros dão nova esperança a pacientes com lesão medular

OPINIÃO

Cecília Vaz Pinto
Coordenadora da Unidade de Medicina Física e de Reabilitação do SAMS
Presidente da Direção do Colégio de Medicina Física e de Reabilitação da Ordem dos Médicos

Prevenção de quedas

As quedas têm uma elevada incidência nos idosos: 1/3 das pessoas com mais de 65 anos caiem em cada ano, e nas pessoas portadoras de deficiência . Sabemos também que 50% das quedas levam a algum tipo de lesão e cerca de 3 a 5% a uma fractura, que terá um elevado impacto na morbilidade e na mortalidade nesta população. A principal preocupação deve ser a sua prevenção, alertando a população, incluindo os profissionais de saúde, pois continuamos a deparar-nos com a falta de conhecimento sobre esta problemática.

A maioria das quedas tem origem multifatorial e são de realçar factores intrínsecos como:

antecedentes de queda – pelo menos uma queda no ano anterior aumenta o risco de queda no ano seguinte.

diminuição da massa muscular – o que requer a atenção sobretudo quando existe dificuldade da pessoa se levantar sem ajuda e apresenta alterações da postura.

alterações do equilíbrio e marcha

perturbações como a depressão

deficite cognitivo - adultos com défice intelectual que tiveram uma queda num passado recente têm um risco acrescido 5 vezes maior para uma nova queda nos próximos 6 meses

deficits visuais

deficits auditivos – o risco de queda parece ser 3 vezes superior nas perturbações auditivas significativas

doenças neurológicas como Esclerose Múltipla e a Doença de Parkinson

síndrome vertiginoso

utilização de medicamentos – o risco aumenta com a utilização de mais do que 4 medicamentos em simultâneo, existindo alguns de maior risco.

Os factores extrínsecos como a iluminação e as condições do pavimento também não devem ser esquecidos. A estratégia de prevenção das quedas é também multifatorial, fazendo dela parte:

A identificação dos factores de risco e a realização de uma avaliação médica de aspectos como: força muscular, equilíbrio e capacidade da marcha é essencial. A avaliação deve incluir a aplicação de testes simples como o "timed up and go" onde um score ≥ 13.5 seg é preditivo de maior risco de queda ou a aplicação de escalas como a Escala de Berg onde a existência de um score menor que 45 é também ele preditivo destes eventos.

A realização de um programa de reabilitação de acordo com esta avaliação e que deve incluir técnicas de fortalecimento muscular, de treino de equilíbrio e flexibilidade que podem depois ser continuadas de modo regular na comunidade, bem como técnicas específicas e individualizadas como os treinos de transferência

Avaliação e prescrição de auxiliares de marcha apropriados quando necessários. Também as quedas dos utilizadores de cadeiras de rodas sobretudo as propulsionadas manualmente devem aqui ser referidas pois existem vários campos de prevenção desde a atenção à prescrição da cadeira adequada para o nível de actividade e participação de acordo com as características do utilizador até à sua adequada manutenção

Avaliação e modificação do ambiente domiciliário e/ou profissional tornando-o mais seguro

Alguns estudos revelam ainda que a administração de vitamina D quando demonstrada a sua carência contribui pode reduzir a incidência de quedas em 205 dos idosos

O conhecimento e a introdução destas estratégias é a metodologia mais eficaz para a prevenção de quedas e a consequente diminuição da morbilidade e mortalidades a ela associadas.

Marco Rodrigues
Terapeuta Ocupacional
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE TERAPEUTAS OCUPACIONAIS

Ambiente versus ocupação: O grande causador de doenças profissionais

Quando se fala na (re) integração de pessoas com deficiência no mercado de trabalho, o terapeuta ocupacional tem um papel único e insubstituível. Através da sua visão profissional exclusiva, encara o sucesso da reabilitação da pessoa tendo em consideração as capacidades do indivíduo e recursos do ambiente, de cuja relação dinâmica advém um desempenho ocupacional satisfatório. Considerando as incapacidades que podem existir em patologias variadas, o terapeuta ocupacional encara cada pessoa tendo em conta os seus componentes afetivos, cognitivos e de ordem física, intervindo diretamente nos mesmos de forma a tornar satisfatório o desempenho ocupacional dos seus utentes nos diferentes contextos em que se inserem.

É ao considerar igualmente o ambiente em que cada utente se insere que o terapeuta ocupacional tem também uma abordagem única na integração de pessoas com deficiência no mercado de trabalho. O ambiente é um fator de grande importância e que deve ser considerado, pela influência que pode ter na ocupação. Sendo dinâmico, o ambiente pode ter um efeito facilitador ou inibidor no desempenho das ocupações, podendo classificar-se como físico, cultural, social, entre outros.

Considerando as atuais exigências no desempenho profissional a que as pessoas com deficiência estão sujeitas e aos ambientes diversificados e muitas vezes pouco adequados em que estas acontecem, verifica-se que quase todas as atividades profissionais podem interferir no estado de saúde de um indivíduo se não forem executadas em condições adequadas, levando ao surgimento mais propício de doenças profissionais nesta população.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, uma doença profissional resulta de diversos fatores, onde o ambiente e o desempenho no trabalho contribuem significativamente, em diferentes magnitudes, para a causa da doença.

Em Portugal, este grupo de patologias deverá constar da Lista de Doenças Profissionais, causando incapacidade para o exercício da profissão ou até mesmo, em casos extremos, morte [Decreto Regulamentar n.º 76/2007, de 17 de Julho, ou outras que se provem serem consequência, necessária e direta, da atividade exercida e não representem normal desgaste do organismo (Código do Trabalho, n.º 3 do art.º 283)].

Estas doenças profissionais em nada se distinguem das outras doenças, salvo pelo facto de terem a sua origem em fatores de risco existentes no local de trabalho.

Segundo Sousa, Silva, Pacheco, Moura, Araújo e Fabela (2005), as perturbações músculo-esqueléticas ou doenças osteomusculares e do tecido conjuntivo são as doenças profissionais mais comuns, sendo nomeadas clinicamente como Lesões Músculo-Esqueléticas Relacionadas com o Trabalho (LMERT). Estas podem ter origem em fatores relacionados com exigências biomecânicas do trabalho (p.e., movimentos mecânicos repetidos por períodos de tempo prolongados, utilização de ferramentas vibratórias, posições forçadas e cargas excessivas); em fatores psicossociais e de organização do trabalho (exigências de produtividade, competitividade, entre outros) e nos fatores individuais de cada colaborador (p.e, traços de personalidade e a sua história de vida).

Todas estas sensações e dificuldades motoras resultantes das doenças profissionais dificultam as atividades profissionais e da vida diária, que podem ir desde o pegar ao colo os filhos, até ao cozinhar, trabalhar num computador ou manejar alguma ferramenta de trabalho.

De referir ainda que, além do surgimento das lesões músculo-esqueléticas e osteoarticulares, o impacto psicológico nos trabalhadores com deficiência é algo que deve igualmente ser tido em conta, podendo as lesões ou doenças profissionais levar ao desenvolvimento de outras patologias, nomeadamente do foro psiquiátrico.

Como referido anteriormente, as LMERT ocupam o primeiro lugar nas designadas doenças profissionais, no entanto de acordo com o Observatório Europeu de riscos no trabalho (2007), o stress poderá vir a ser a doença profissional mais frequente em 2020.

Neste contexto, o terapeuta ocupacional além de promover e intervir diretamente na potencialização das capacidades dos utentes com algum tipo de deficiência, no local de trabalho, terá um papel essencial no que toca à adequação dos próprios espaços (tantas vezes desadequados), nomeadamente na avaliação, modificação e monitorização dos ambientes de desempenho dos seus utentes, diminuindo as suas repercussões negativas e para que estes se tornem facilitadores do seu desempenho ocupacional.

Além disto, a abordagem de um terapeuta ocupacional poderá incidir diretamente na profilaxia indo ao encontro do que é defendido pela Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (1999). Esta defende que as estratégias para controlo das doenças profissionais e das suas repercussões passam, entre outras, por programas de sensibilização e de prevenção, com projetos específicos para adaptação dos locais e utensílios de trabalho, bem como através de programas de exercícios específicos para serem realizados no local de trabalho.

Tenha em conta que só os profissionais licenciados em Terapia Ocupacional e detentores de cédula profissional emitida pelo Ministério da Saúde estão habilitados a

exercer a profissão de terapeuta ocupacional. Quer seja um utente ou uma entidade empregadora, pode e deve zelar pela qualidade do serviço que irá obter confirmando se está a contratar um profissional qualificado para exercer Terapia Ocupacional, solicitando sempre a cédula profissional. Em caso de dúvida, contacte a Associação Portuguesa de Terapeutas Ocupacionais - apto.portugal@gmail.com.

Referências bibliográficas:
-Sousa, J., Silva, C., Pacheco, E., Moura, P., Araújo, M., & Fabela, S. (2005). Acidentes de Trabalho e Doenças Profissionais em Portugal: Riscos Profissionais - Factores e Desafios. Gaia: Centro de Reabilitação Profissional de Gaia.
- Observatório Europeu de Riscos de Trabalho (2007). Previsão dos peritos sobre os riscos psicossociais emergentes. Bélgica: Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (AESST).
- Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho. Work-related neck and upper limb musculoskeletal disorders. http://osha.europa.eu/en/publications/reports/201/view
- Portugal, Código de Trabalho, Capítulo IV Artigo 283º. Aprovado pela Lei n.º 7/2009, de 12 de Fevereiro.
- Portugal, Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social. Decreto Regulamentar n.º 76/2007, publicado em Diário da República a 17 de Julho de 2007.

Marta Figueiredo
Psicóloga Clínica
m.ffigueiredo12@gmail.com

O envelhecimento nos portadores de doença mental

As preocupações associadas ao envelhecimento nos portadores de doença mental refletem o aumento exponencial da esperança de vida na sociedade atual. Sabemos que o envelhecimento é um processo contínuo, após o nascimento até morrermos. Os avanços na ciência, investigação e cuidados médicos prolongam e melhoram a vida de todos nós.
Atualmente, a forma como recriamos a imagem de um idoso é certamente diferente do que à uns anos atrás, cada vez mais os idosos são indivíduos que participam ativamente, ocupando o seu lugar na sociedade. Os idosos que são portadores de D.M. sofrem de psicopatologias semelhantes às restantes pessoas em geral, como a demência e a depressão. É necessário compreender a pessoa tal como "comportamentos não verbais, a lentificação psicomotora e os sintomas biológicos de depressão, possuem relevante ponderação quando a pessoa tem dificuldade em verbalizar e comunicar adequadamente"[1]. Percebermos este fenómeno, permite um conhecimento alargado do individuo, como entendermos as suas necessidades particulares e compreendermos e apreendermos a sua perceção de bem-estar; a que o próprio tem em relação ao seu processo de envelhecimento. Como ainda, prepararmos respostas para estas necessidades emergentes no processo de envelhecimento.
Nalguns casos este grupo coabita com os pais, normalmente não tem filhos nem esposo(a) o que inevitavelmente é uma problemática para os pais que também envelhecem, sem um planeamento antecipado do futuro este problema pode ser uma preocupação para os pais, no caso de haver irmãos poderá colmatar algumas lacunas. No entanto surgirão mudanças, em que os cuidadores poderão adoecer ou falecer, neste sentido será necessário uma mudança no meio em que este está inserido [1]. Há um sentimento de receio e ameaça e uma crescente e emergente necessidade de assegurar a qualidade de vida dos portadores mesmo após a morte de familiares.
As instituições existentes são maioritariamente dirigidas a jovens e adultos onde as respostas foram implementadas para esta precisa faixa etária, é neste tópico que deveríamos aprofundar e criar intervenções ou possivelmente uma ponte de ligação com uma instituição que permitisse estadias longitudinais que preparem a pessoa para uma nova fase da sua vida, que tenha como fundamento apreender as necessidades e promover a autonomia dentro das limitações de cada individuo, sendo necessário assumir que existam indivíduos que necessitem de apoio e que não estão ainda identificados pelos serviços competentes.
A realidade social demonstra que existe um desencontro entre os diferentes profissionais que trabalham no âmbito da gerontologia em torno da deficiência, o ideal deveria consistir numa atuação multidisciplinar. Estudos recentes demonstram que os fatores sociais, culturais, de desenvolvimento, ambientais e stress tem um grande impacto no comportamento e nas perturbações psiquiátricas em idosos com D.M.. Estes não tem uma rede social que permita experimentar e apreender os acontecimentos de vida em geral. Como exemplo, a aceitação da morte, e a sua compreensão, nos rituais como os funerais são poupados à separação ou a morte de um familiar e a possível mudança de residência. Estes momentos são extremamente agressivos e propiciam sentimentos como a ansiedade, o medo e a depressão. Quando estes adultos coabitam com as suas famílias, "a morte ou a doença destes ou mesmo os seus crescentes problemas de saúde poderão fomentar a necessidade de alteração do seu ambiente habitual". E desta forma o envelhecimento das pessoas com deficiência, "deverá ser uma das prioridades das políticas sociais dos próximos anos começando recentemente a acordar para esta realidade crescente" [1]. As respostas sociais de apoio ao idoso portador de deficiência ainda são escassas, desta forma é emergente que o apoio social seja regulado, envolvendo as mais diversas entidades, nomeadamente instituições públicas ou privadas, com ou sem fins lucrativos. Sendo essencial o levantamento do número de utentes e das necessidades desta população, tais como possíveis intervenções e avaliações periódicas para desta forma possamos, prevenir e considerar as potencialidades dos indivíduos. Antecipando a problemática e desenvolvendo soluções viáveis para todos os casos criando condições para que este processo seja o menos invasivo possível [2].
Temos o exemplo de uma instituição fundada em 1982 em Lisboa por um grupo de pais que depararem-se com a problemática do envelhecimento, sentiram necessidade de criar um espaço para os seus filhos. Uma instituição adequada com condições de reabilitação exigidas para este grupo específico [3].
Contudo, só compreendendo a degradação das capacidades cognitivas através de avaliações periódicas, então poder-se-ão desenhar programas de apoio de acordo as necessidades desta população.

Referências Bibliográficas
1.Alves, P. (2012). Estudo de follow-up do processo de envelhecimento de adultos com deficiência mental. Dissertação de Mestrado integrado em Psicologia-Universidade de Lisboa- Faculdade de Psicologia, Lisboa;
2.Bento, V (2008). Respostas sociais para o envelhecimento do individuo portador de deficiência mental. Dissertação de Mestrado -Instituto Superior de Serviço Social– Universidade Lusíada, Lisboa;
3.http://www.cedema.org.pt/ acedido a 31/01/2015.

SAÚDE E BEM-ESTAR

Reflexos intermembros dão nova esperança a pacientes com lesão medular

O doutoramento na área da electrofisiologia humana do engenheiro biomédico, Tiago Araújo, culminou numa estadia no Brasil para avaliar se existiam ou não reflexos intermembros nos pacientes paraplégicos e tetraplégicos que depois pudessem ser explorados do ponto de vista da reabilitação.

Texto: Sofia Pires
Fotos: Gentilmente cedidas

Tiago Araújo passou três meses no Brasil na unidade de reabilitação de lesionados medulares do Hospital de Clínicas em Campinas a aplicar as metodologias que desenvolveu nos três primeiros anos do doutoramento. O Engenheiro Biomédico teve a oportunidade de testar em pacientes com lesão na espinhal medula um protocolo de electroestimulação que concebeu e os resultados foram surpreendentes…

"Ele sugeriu e lançou este desafio de avaliar se existiam ou não os reflexos intermembros nos pacientes. Existe em nós, saudáveis, e a ideia dele era ver se existiam nos pacientes e se poderiam ser explorados depois do ponto de vista da reabilitação", conta Tiago Araújo.

"Ele" é o professor catedrático Alberto Cliquet, do Departamento de Engenharia Elétrica e de Computação da Escola de Engenharia de São Carlos (EESC) da Universidade de São Paulo, que se dedica há 25 anos a estudar a reabilitação de pacientes com lesão medular, paraplégicos e tetraplégicos.

E os reflexos intermembros são reflexos de interconexão entre os membros superiores e inferiores e a ideia do estudo foi tentar explorar esse caminho intermembro, ver se ele existe e depois caracterizá-lo.

"O que nós fizemos foi aplicar um estímulo elétrico, por exemplo, no pulso e ir recolher o reflexo na perna. Se estimularmos o braço direito vamos recolher o reflexo na perna esquerda e o nosso objetivo era de facto havendo um reflexo na perna esquerda, se existisse esse caminho – porque em pessoas saudáveis existe – a ideia do professor era explorar esse caminho nos membros superiores".

O que pode ser um grande passo visto que os pacientes, no processo de reabilitação, têm muita electroestimulação que acaba por fazer queimaduras e irritações ao nível da pele e assim é possível estimular em zonas diferentes com o objetivo de reabilitar o mesmo membro.

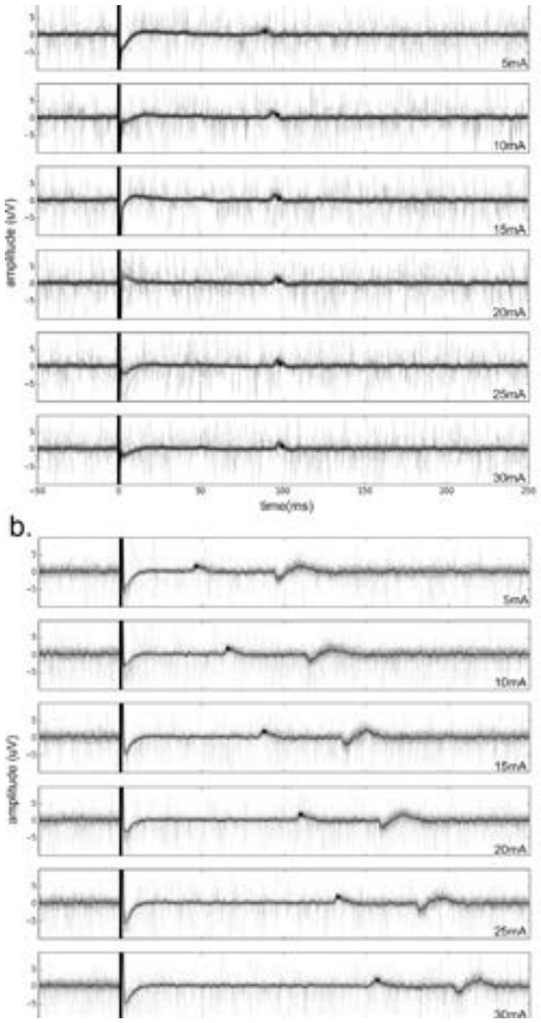


Imagem com a comparação de um reflexo de electromiografia de um sujeito saudável com um paciente

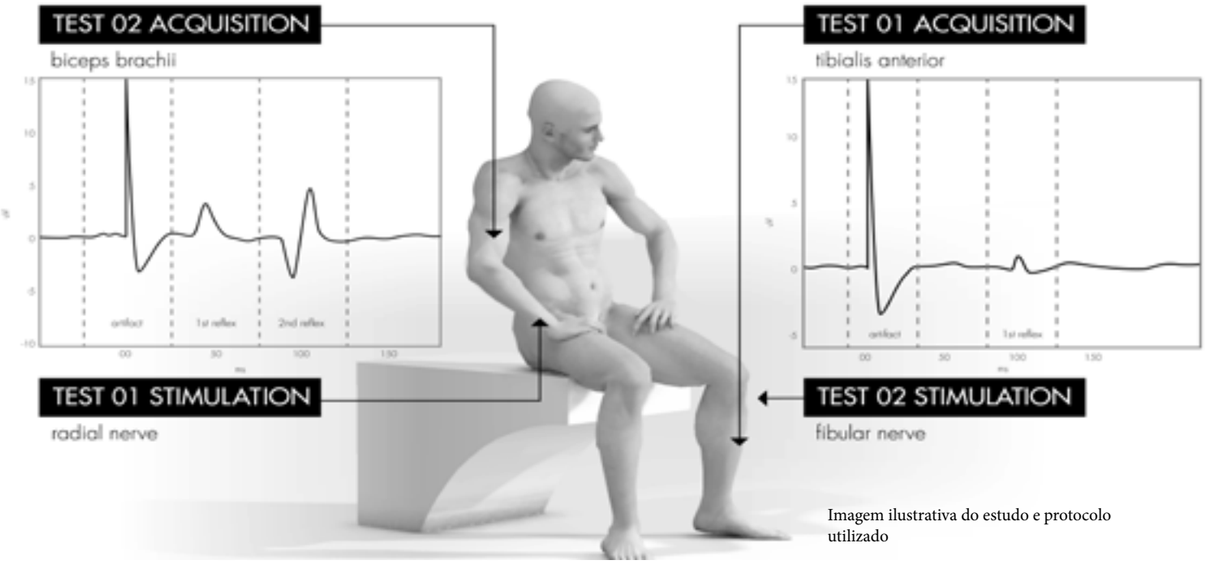


Imagem ilustrativa do estudo e protocolo utilizado

"Os tetraplégicos têm alguma mobilidade dos membros superiores e o pouquinho que eles conquistem é muito na qualidade de vida deles. Por exemplo um pequeno movimento do agarrar de um copo ou uma mobilidade que seja aumentada é algo que para eles significa muito". Tiago Araújo

A ideia é sempre a reabilitação dos membros superiores, enquanto nos membros inferiores se espera aumentar a circulação sanguínea, já que normalmente ela é muito desfavorecida e traz complicações ao nível de infeções urinárias, descalcificação, etc..

"O que nós fizemos foi só provar que existe o caminho, que existe uma ligação e caracterizá-la minimamente no aspeto eletrofisiológico, como é que ela se processa".

A empresa onde o engenheiro biomédico trabalha "tinha um sistema para a aquisição dos biossinais que pudesse adquirir os reflexos ainda não tinha um electroestimulador que tivesse sincronizado com os biossinais".

Então desde 2011 até ir para o Brasil, Tiago Araújo esteve concentrado no desenvolvimento do produto – desde o hardware, depois o software que está associado ao controlo do próprio electroestimulador que não existia no mercado – e posterior realização de testes no Hospital Santa Maria.

"Claro que a minha preocupação era validar tecnologicamente, haver uma validação de que as características que nós parametrizamos estavam a ser cumpridas, esse era o meu objetivo. Mas o que eu queria mesmo era o estudo do Brasil, a avaliação que já estava pré-agendada com o professor Alberto", confessa.

Foi no final de 2013, que Tiago Araújo, no Brasil, teve a oportunidade de avaliar 25 pacientes lesados há menos de seis meses num protocolo de electroestimulação e eletromiografia, que demorava apenas 10 minutos. Não tinham todos o mesmo nível de lesão mas o engenheiro biomédico não duvida "que em todos os pacientes seja possível ter este processo de reabilitação".

"Aqueles pacientes em que nós não vimos reflexos, na minha perceção, foi mais pela metodologia, pela camada de tecido adiposo excessiva. Via-se que havia ali um reflexo muito pequeno mas que era difícil de caracterizar e nós nem o consideramos porque nós não usámos nada invasivo, é tudo electroestimulação de superfície e eletromiografia de superfície", explica.

A continuidade do estudo está garantida graças à atribuição de financiamento que uma fundação brasileira disponibilizou ao professor Alberto Cliquet para aplicar num projeto para continuar a estudar a parte da eletrofisiologia e "abrir mais duas alas diferentes, uma com células estaminais que ele não tem ainda na ala de reabilitação e outra mais relacionada com a parte de farmacologia".

"Nós com este estudo caracterizámos e descobrimos o processo, agora é começar a montar equipamento e montar as estratégias necessárias para aproveitar o caminho intermembro do ponto de vista da reabilitação", avança Tiago Araújo.

Agora ainda há mais testes a fazer, mas, segundo o engenheiro biomédico, não há aqui uma barreira metodológica, nem nada que tenha que ser muito desenvolvido ou estudado para se começar a testar. "Se funcionar é algo que dentro de um ano e meio dois anos pode estar a ser utilizado", garante.

A experiência profissional versus a experiência pessoal

Tiago Araújo é engenheiro biomédico e docente convidado da cadeira eletrónica aplicada na Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa (FCT-UNL) e desenvolveu o doutoramento integrado na empresa onde trabalha e na universidade.

Desta experiência de três meses no Brasil, Tiago Araújo não retirou apenas proveitos profissionais profissional, mas também reconhece que também foi muito importante a nível pessoal. "Nem consigo dividir. Foi muito, muito marcante", admite.

"Dentro de todo o meu processo de doutoramento foi sem dúvida a experiência mais enriquecedora e eu fiz muita coisa nova, comecei a dar aulas, fui para fora noutros contextos e tive outras publicações, mas esta foi sem dúvida a experiência mais enriquecedora", acrescenta.

Ficou rendido ao acolhimento dos pacientes, "habituados a servirem um bocadinho de cobaias" e nem sequer é a esperança aquilo que os alimenta.

"Eles próprios é que nos baixavam a esperança a nós, mas, ao mesmo tempo, eram muito calorosos, muito afetuosos e foi algo que como engenheiro nunca tive oportunidade de experimentar e agora fiquei com esse entusiasmo e a causa agora toca-me de outra forma não há dúvida nenhuma", reconhece.

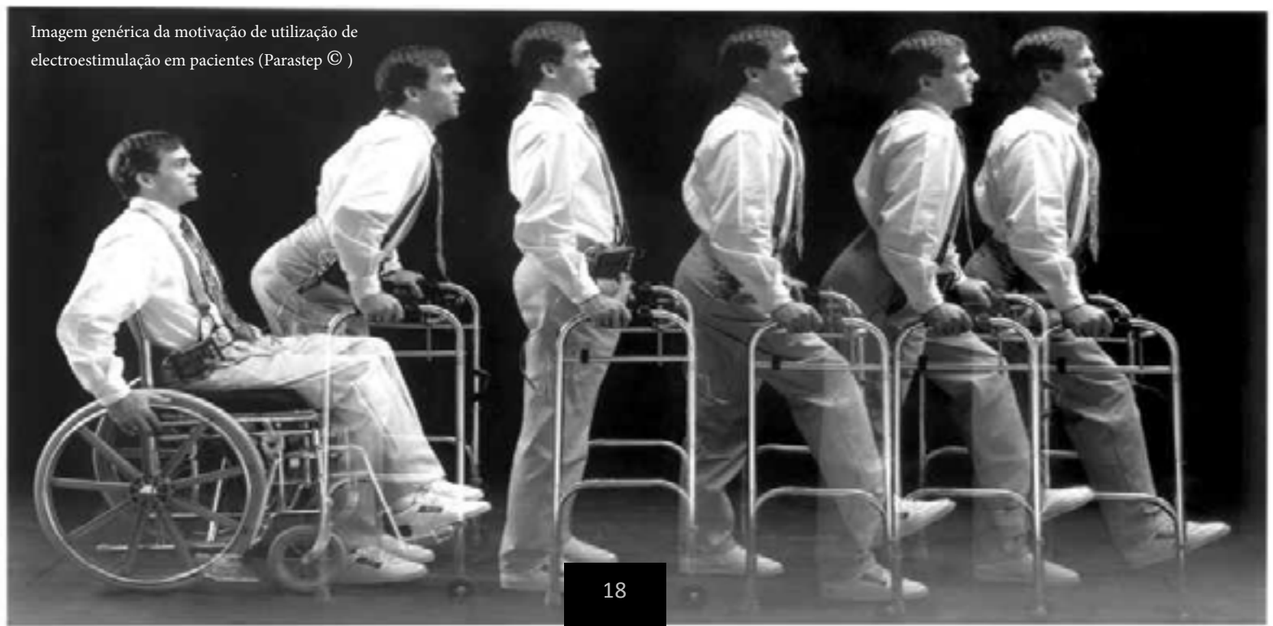


Imagem genérica da motivação de utilização de electroestimulação em pacientes (Parastep ©)

SAÚDE E BEM-ESTAR

Neste momento o protocolo desenvolvido está a ser utilizado no Hospital Santa Maria com pessoas com Esclerose Lateral Amiotrófica e também há investigadores a trabalhar no contexto da avaliação da dor, mais da área da psicologia.

Enquanto para a investigação não há nenhum impedimento na utilização do electroestimulador, para a comercialização que, tanto da empresa como da universidade, pretendem levar a cabo, é necessária a certificação do equipamento que ainda demora algum tempo.

O desenvolvimento do electroestimulador veio responder a duas necessidades científicas muito básicas: uma, não havia sincronismo com o sistema de aquisição, os tais reflexos não podiam ser adquiridos, ou seja, um electroestimulador no mercado não está sincronizado com o sistema que nos vais permitir ver os reflexos do sistema nervoso, neste caso dos paraplégicos, da eletromiografia e a outra é passou a ser possível testar – porque a electroestimulação tradicionalmente é feita com impulsos quadrados - novas formas de onda na electroestimulação, ou seja, dotá-lo de uma liberdade maior da parametrização do estímulo elétrico e isso é transversal a muitas áreas.

Imagem genérica da motivação de utilização de electroestimulação em pacientes (DR: Parastep)

Alberto Cliquet já pôs tetraplégicos a andar

Alberto Cliquet é professor catedrático, tanto de Medicina como de Biomédica, e tem uma grande vantagem porque consegue conciliar as necessidades de instrumentação com as necessidades dos pacientes". Tiago Araújo diz ainda que quando o professor "quer avaliar alguma coisa tem a parte toda da ala de Engenharia Biomédica".

"Ele, em toda a carreira, conseguiu que duas pessoas andassem com andar natural, autónomo, sem a ajuda de mais nada", revela Tiago Araújo.

Como? Através de uma técnica de reaproveitamento de neurónios e recorrendo a toda a metodologia que tem de reabilitação.

"O que ele faz é reaproveitar neurónios intactos – porque a lesão às vezes não é completa e mesmo quando é completa, ele diz que às vezes podem ficar alguns neurónios a estabelecer ligações - para assumirem funções de neurónios que estavam lesados", explica o engenheiro biomédico.

E como é que isso se faz? "É com o processo de induzir o andar, depois vai para o andarilho, mas é um processo muito longo, com muita electroestimulação envolvida", acrescenta.

Tudo isto recorrendo a electroestimuladores sincronizados, ou seja, em vez de ter o cérebro a mandar a ordem, são os electroestimuladores que estão a comandar para que os neurónios, cuja função original não era essa, comecem a perceber a mecânica do movimento novo. Mas Tiago Araújo sublinha que "são processos de reabilitação muito prolongados".

Alberto Cliquet acha, ainda, que havendo esse processo nos dois sentidos – por isso também esta reabilitação intermembro pode ser vantajosa – de baixo para cima e de cima para baixo, pode favorecer o processo de reabilitação e torná-lo mais rápido e mais eficaz. Mas nota para o facto de que a reabilitação vai depender de caso para caso, de lesão para lesão.

Mesmo que não seja para andar, o investigador brasileiro defende que os pacientes para terem qualidade de vida precisam dessa eletroestimulação - para não terem infeções urinárias, para que continuem a manter massa óssea, enfim, por causa das questões fisiológicas todas.

"Então ele junta o útil ao agradável. Acredita que aquilo mais tarde possa dar frutos mas ao mesmo tempo, está a aumentar qualidade de vida deles, impedindo todas essas coisas de acontecerem", diz.

Além do mais, a colocação dos electroestimuladores sincronizados também reduz a atividade espasmódica que muitos pacientes têm.

OPINIÃO

Ana Catarina Candeias, Médica de Medicina Geral e Familiar
Andreia Rocha, Fisioterapeuta
Cátia Candeias, Estudante de Fisioterapia
Rosário Alves, Fisioterapeuta
Vítor Ribeiro, Estudante de Fisioterapia

Para melhor compreender a Esclerose Lateral Amiotrófica

Introdução
A Esclerose Lateral Amiotrófica (ELA) é o nome utilizado para um espetro de síndromes neurodegenerativos caracterizados pela degeneração progressiva dos neurónios responsáveis pela ativação muscular. A ELA traduz-se no progressivo défice muscular resultado da incapacidade de envio de informação neuronal até aos recetores. "Esclerose lateral" diz respeito ao "endurecimento" das vias motoras na espinhal medula e "amiotrófica" refere-se à atrofia das fibras musculares, que se encontram desnervadas. (Wijesekera Leigh, 2009; Andersen, et al., 2011) (Andersen, et al., 2011; Wijesekera & Leigh, 2009)

Etiologia
Os mecanismos que desencadeiam a ELA ainda não estão completamente definidos. Segundo vários autores diversos fatores parecem estar correlacionados com o desenvolvimento da doença, tais como: fatores genéticos, respostas autoimunes, fatores ambientais, stresse oxidativo, alterações mitocondriais (células), alterações no transporte axonal (impulsos elétricos dos neurónios), entre outros. (Chio et al., 2005; Wijesekera & Leigh, 2009; Naganska & Matyja, 2011)

Epidemiologia
A incidência da ELA na Europa é razoavelmente uniforme afetando 2,16 em cada 100.000 pessoas por ano. A proporção entre homens e mulheres é de 2:1, sendo que o pico da idade do início da doença é 58-63 anos para a ELA esporádica e de 47-52 anos na ELA hereditária (Kiernan, et al., 2011). Apenas 4% a 6% dos casos são pessoas com menos de 40 anos.

Manifestações Clínicas
Os indivíduos com ELA apresentam sintomas de fraqueza (na maioria dos casos este é o primeiro sintoma) e atrofia muscular, com início nas extremidades dos membros e progressivamente evoluem para outros grupos musculares. Estas alterações motoras estão na origem da dificuldade experienciada no levante, na marcha ou no uso das mãos nas atividades de vida diária como o vestir, o tomar banho e alimentação. A redução do nível de atividade nos indivíduos com ELA pode conduzir ao descondicionamento cardiovascular e problemas respiratórios. Alguns doentes podem também apresentar sinais como a disartria da fala (dificuldade em articular palavras), a disfagia (dificuldades em engolir) e sialorreia (salivação excessiva). Distúrbios de sono, sonolência excessiva durante dia, diminuição da concentração, mudanças de humor, ansiedade e depressão são sintomas que também podem acompanhar o desenvolvimento da ELA. Segundo vários autores as falhas respiratórias e as complicações pulmonares são as principais causas de morte na ELA (Dutton, 2008; Wijesekera & Leigh, 2009; Kiernan, et al., 2011; Naganska & Matyja, 2011; Blackhall, 2012; Dal Bello-Haas & Florence, 2013) .

Intervenção em Fisioterapia
O papel do Fisioterapeuta na intervenção em doentes com ELA é fundamental, sendo o seu trabalho sempre inserido numa equipa multidisciplinar constituída por médicos de várias especialidades, psicólogos, terapeutas ocupacionais, enfermeiros, entre outros.
O foco do Fisioterapeuta será sempre a manutenção da funcionalidade e da qualidade de vida do doente, ajustando a sua atuação de acordo com a evolução da doença. Baseado no trabalho de Pozza, et al. (2006) a ELA pode ser dividida em três estadios de dependência funcional:
1. Fase independente – o individuo apresenta-se com a habilidade motora preservada, com marcha e execução das atividades da vida diária (AVD's) normais, existindo uma ligeira diminuição da força muscular (sobretudo, nas mãos, antebraços e cintura escapular – ombros -, músculos proximais das coxas e pés) e suscetibilidade à fadiga.
O principal objetivo é maximizar a estabilidade funcional motora evitando perda de função e minimizando as possíveis deformidades osteoarticulares.
2. Fase semi-independente – o indivíduo apresenta dificuldades nas AVD's e o uso da cadeira de rodas pode já ser necessário. Inicia-se o envolvimento do sistema respiratório, com dispneia durante o esforço moderado. Assim o fisioterapeuta deverá orientar a sua intervenção de acordo com a tolerância ao exercício sendo fundamental ajustar a sua prática para a componente cárdio respiratória.
3. Fase dependente – o indivíduo necessita de um cuidador para auxiliar nas suas AVD's devido à evolução da sua sintomatologia. A intervenção tem como objetivo primordial conservar a mobilidade articular, atendendo sobretudo a questão do tronco e cervical. A componente respiratória e a educação aos cuidadores para as mudanças posturais ganham expressão.
Independentemente da fase em que o doente se encontra, o Fisioterapeuta terá sempre um papel primordial na educação dos familiares e cuidadores do indivíduo com ELA, promovendo o alívio da dor, definindo estratégias para transferências e transporte do indivíduo, prevenindo complicações decorrentes da imobilidade (como úlceras), realizando o aconselhamento de ajudas técnicas, entre outros.
Apesar de ainda se tratar de uma doença irreversível, é possível minorar alguns dos sintomas através da fisioterapia procurando proporcionar o máximo de qualidade de vida e autonomia do indivíduo.

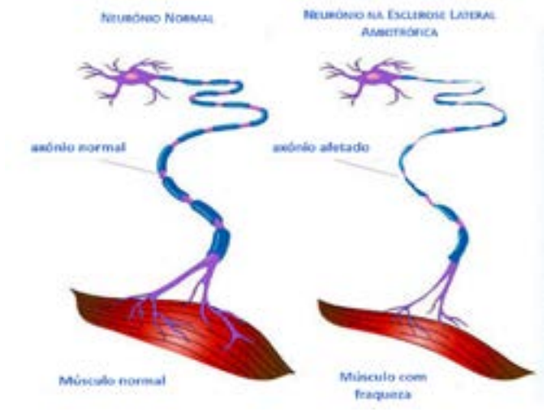


Imagem 1: Ilustração da degeneração que ocorre ao nível dos neurónios nos indivíduos com ELA, comparativamente aos indivíduos saudáveis
(Fonte: http://www.thehealthsuccesssite.com/amyotrophic-lateral-sclerosis.html - adaptado).

Imagem 2: Stephen Hawking, um dos mais conceituados cientistas da atualidade, foi diagnosticado com ELA aos 21 anos de idade. Atualmente, com 72 anos, e apesar das claras limitações físicas, ainda mantém uma vida profissional ativa, sendo diretor de pesquisa do Departamento de Matemática Aplicada e Física Teórica da Universidade de Cambridge. Imagem A - Stephen Hawking com 23 anos, numa fase inicial da doença, onde já necessitava de um auxiliar de marcha para se deslocar (Fonte: http://www.telegraph.co.uk/news/picturegalleries/uknews/5189606/Professor-Stephen-Hawking-in-pictures.html?image=2). Imagem B - Stephen Hawking, na atualidade, desloca-se com cadeira elétrica e comunica através de um sintetizador de voz (Fonte: http://www.independent.co.uk/news/science/stephen-hawking-there-are-no-black-holes-9085016.html).

Bibliografia

Andersen, P. M., Abrahams, S., Borasio, G. D., Carvalho, M. d., Chio, A., Damme, P. V., . . . Web, M. (2011). EFNS guidelines on the Clinical Management of Amyotrophic Lateral Sclerosis (MALS) – revised report of an EFNS task force. European Journal of Neurology.
Blackhall, L. J. (2012). AMYOTROPHIC LATERAL SCLEROSIS AND PALLIATIVE CARE: WHERE WE ARE, AND THE ROAD AHEAD.
Chio, A., Benzi, G., Dossena, M., Mutani, R., & Mora, G. (2005). Severely increased risk of amyotrophic lateral sclerosis among Italian professional football players.
Dal Bello-Haas, V., & Florence, J. (2013). Therapeutic exercise for people with amyotrophic lateral sclerosis or motor neuron disease (Review). The Cochrane Collaboration.
Dutton, M. (2008). Orthopaedic Examination, Evaluation, and Intervention.
Kiernan, M. C., Vucic, S., Cheah, B. C., Turner, M. R., Eisen, A., Hardiman, O., . . . Zoing, M. C. (2011). Amyotrophic lateral sclerosis.
Lerner, A. J. (2006). Diagnostic Criteria in Neurology.
Naganska, E., & Matyja, E. (2011). Amyotrophic lateral sclerosis – looking fo rpathogenesis and effective therapy.
Pozza, A. M., Delamura, M. K., Ramirez, C., Valério, N. I., Marino, L. H., & Lamari, N. M. (2006). Physiotherapeutic conduct in amyotrophic lateral sclerosis .
Raine, S., Meadows, L., & Lynch-Ellerington, M. (2009). Bobath Concept - Theory and Clinical Practice in Neurological Rehabilitation. Oxford: Blackwell Publishing Ltd.
Wijesekera, L. C., & Leigh, P. N. (2009). Amyotrophic lateral sclerosis. Orphanet Journal of Rare Diseases.

OPINIÃO

César Sá, Fisioterapeuta na CERCI Moita-Barreiro
ft.cesarsa@gmail.com

A Importância da Hidroterapia - Fisioterapia Aquática e os seus benefícios

A Hidroterapia - Fisioterapia Aquática refere-se à utilização dos efeitos da imersão e das propriedades da água na aplicação conjunta das técnicas específicas de Fisioterapia (GIH-FMA, 2003). É parte integrante dos Cuidados Primários, Secundários e Terciários de Saúde, onde o Fisioterapeuta tem um contributo essencial na Promoção e Educação para a saúde, assim como no tratamento e reabilitação dos utentes, para que possam atingir a máxima funcionalidade e qualidade de vida, tendo por base a melhor evidência científica disponível (APF, 2002, WCPT, 1999). A Hidroterapia é, assim, uma intervenção terapêutica que utiliza as propriedades da água para o tratamento de utentes com diversas patologias ou disfunções. O uso da água para o tratamento de doenças e para a prática de atividades físicas remonta ao tempo da Grécia e Roma antigas (Bender et al., 2005).

A água é, há muito, reconhecida pela sua aplicação terapêutica, ao possuir propriedades físicas específicas (hidrostáticas e hidrodinâmicas) que permitem, entre outras, a flutuação do corpo imerso, diminuindo os efeitos da gravidade, assistindo ou resistindo o movimento, conforme o objetivo, e facilitando o movimento tridimensional e o treino do equilíbrio. Estas propriedades físicas aliadas ao exercício ou a técnicas de Fisioterapia no meio aquático e a vários graus de profundidade em imersão promovem alterações fisiológicas nos vários sistemas (Campion, 2000). Consoante ainda a temperatura da água e a posição do corpo, estas alterações trazem ao utente vários benefícios terapêuticos como a diminuição da dor, o aumento da mobilidade articular e o fortalecimento muscular, que resultam numa melhoria da função e da qualidade de vida (Becker e Cole, 2000; Geytenbeek, 2002).

A Hidroterapia pode ser realizada individualmente e em grupo, aplicada isoladamente ou parte de um plano global. Destacam-se assim três componentes:

- Terapêutica: tratamento e recuperação de patologias; reeducação das atividades funcionais;
- Educativa/Preventiva: melhoria da postura, promoção da função cardiovascular e respiratória, prevenção das quedas, redução/manutenção do peso;
- Lúdico-Recreativa: promoção da interação social, relaxamento, bem-estar geral.

Desta forma, a Hidroterapia pode ser aplicada a utentes de todas as idades, saudáveis ou com uma grande variedade de condições músculo-esqueléticas, neurológicas e psicológicas (GIH-FMA, 2003).

Nas últimas décadas é crescente a indicação deste recurso para o tratamento da população idosa principalmente por ser um ambiente seguro, menos sujeito a quedas, e por se tornar uma alternativa de prevenção e reabilitação, além de contar com altos índices de aceitação e adesão por parte dos utentes (Douris et al., 2003; Geytenbeek, 2002; Hinman et al.,2007).

Esta abordagem realizada por fisioterapeutas incorporou os recentes avanços do conhecimento de avaliação físico-funcional, da prática baseada na evidência e a experiência clínica aos princípios da hidrostática, hidrodinâmica e fisiologia de imersão para delinear e desenvolver os planos de tratamentos dos utentes em piscina terapêutica (Campion, 2000; Hinman et al., 2007; Routi et al., 2000).

Quanto à evidência científica, a revisão sistemática da literatura levado a cabo por Geytenbeek (2002) revelou vários estudos que correlacionam a Hidroterapia a melhorias do estado de saúde, a nível mental e funcional e da qualidade de vida em utentes com patologias crónicas, reumatológicas, tais como: artrite reumatoide, fibromialgia, dor lombar, osteoartrose dos membros inferiores e dor crónica. Verificou-se ainda que as terapias ativas, tais como os exercícios em piscina, têm um efeito mais positivo no bem-estar e no alívio da dor, não só a curto, como também a médio prazo (Geytenbeek, 2002).

Um dos efeitos mais reconhecidos e obtidos com a Hidroterapia é o alívio da dor pelo aumento das informações sensoriais pela turbulência e pressão sobre o corpo e pela temperatura da água (Bender et al., 2005).

Existem também poucos estudos que referem os efeitos da Hidroterapia no equilíbrio, mas os existentes mostraram que estes programas de Fisioterapia Aquática aumentam o equilíbrio nos idosos e em outros comprometimentos motores, o que justifica a importância de associar o exercício às propriedades físicas da água (Geytenbeek, 2002; Hale et al, 2012; Avelar et al, 2010; Devereux et al, 2005; Noh et al, 2008; Vivas et al, 2011; Arnold e Faukner, 2010; Resende, Rassi e Viana, 2008, 2008; Hosseini et al, 2011).

A piscina terapêutica dispõe de recursos importantes necessários à recuperação do equilíbrio, pois é um meio instável onde o corpo se torna mais leve e os movimentos são facilitados, há estímulos somatossensoriais constantes e a queda é retardada, proporcionando tempo para que o corpo retome a postura. Tudo isso torna o meio aquático seguro para impor perturbações ao equilíbrio (Campion, 2000).

A estimulação da perceção na água ocorre visualmente, auricularmente, via propriocetores e pelo calor. Os olhos precisam de se habituar aos níveis de água em constante alteração devido ao movimento do líquido em relação à parede da piscina. Quando os ouvidos estão submersos, a pressão sobre eles aumenta. A pressão hidrostática, flutuação, turbulência e viscosidade, ausentes ou diminuídas no solo, podem aumentar as informações somatossensoriais que são integradas no sistema nervoso central para aumentar o estímulo propriocetivo, e consequentemente, as respostas automáticas do equilíbrio (Campion, 2000).

A combinação dos efeitos da água, como a redução da dor, aumento da estabilidade e consciência do feedback somatossensorial, podem aumentar o controlo do tronco, a coordenação das extremidades nos indivíduos com défice de equilíbrio, produzindo uma sensação de confiança no indivíduo que pode melhorar o seu equilíbrio, capacidade funcional e independência em terra (Geigle et al, 1997).

A água cria uma alteração nos pontos de referência do equilíbrio em todas as posturas. Os efeitos do desequilíbrio podem ser mais facilmente observados e sentidos pelo indivíduo e, portanto, reeducados. A água é, então, um meio seguro para impor perturbações posturais para que o corpo possa desenvolver altos níveis de reações de equilíbrio (Campion, 2000).

Com base nas premissas anteriores pode-se observar a importância dos benefícios da água no indivíduo. Contudo, são necessários mais estudos de forma a verificar os efeitos destas propriedades físicas da água nestas populações.

Referências Bibliográficas

Arnold, C. M., Faulkner, R. A. (2010). The effect of aquatic exercise and education on lowering fall risk in older adults with hip osteoarthritis. Journal of Aging and Physical Activity, 18 (3), 245-260.
Associação Portuguesa de Fisioterapeutas (APF) (2002). Padrões de Prática. Assembleia geral da APF.
Avelar, N. C., Bastone, A.C., Alcântara, M.A., Gomes, W.F. (2010). Effectiveness of aquatic and non-aquatic lower limb muscle endurance training in the static and dynamic balance of elderly people. Rev Bras Fisioter, 14 (3), 229-236.
Becker, B. E.; Cole, A. J. (2000) - Terapia Aquática Moderna. Brasil: Editora Manole.
Bender, T. et al (2005) ¬- Hydrotherapy, balneotherapy, and spa treatment in pain management. Rheumatol Int, 25 (3), 220-224.
Campion, M. (2000) - Hidroterapia: Princípios e Prática. Brasil: Editora Manole Lda.
Devereux, K., Robertson, D., Briffa, N.K. (2005): Effects of a water -based program on women 65 years and over: A randomised controlled trial. Australian Journal of Physiotherapy, 51, 102–108.
Douris, P., Southard, V., Varga, C., Schauss, W., Gennaro, C., Reiss, A. (2003). The Effect of Land and Aquatic Exercise on Balance Scores in Older Adults. Journal of Geriatric Physical Therapy, 26 (1), 3-6.
Geigle, P.R., Cheek, W.L., Gould, M.L., Hunt, H.C., Shafiq, B. (1997). Aquatica physical therapy for balance: the interaction of somatosensory and hydrodynamic principles. The Journal of Aquatic Physical Therapy, 5 (1), 4-10.
Geytenbeek, J. (2002) - Evidence for Effective Hydrotherapy. Physiotherapy. 88 (9), 514-529.
GIH-FMA (2003) - Folheto Informativo publicado pelo Grupo de Interesse em Hidroterapia - Fisioterapia no Meio Aquático.
Hale, L. A., Waters, D., Herbison, P. (2012). A randomized controlled trial to investigate the effects of water-based exercise to improve falls risk and physical function in older adults with lower-extremity osteoarthritis. Arch Phys Med Rehabil, 93(1), 27-34.
Hinman, R. S. et al. (2007) - Aquatic physical therapy for hip and knee osteoarthritis: results of a single-blind randomized controlled trial. Physical Therapy, 87 (1), 32-43.
Hosseini, S.S., Mirzaei, B., Panahi, M., Rostamkhany, H. (2011) Effect of Aquatic Balance Training and Detraining on Neuromuscular Performance, Balance and Walking Ability in Healthy Older Men. Middle-East Journal of Scientific Research, 9 (5), 661-666.
Noh, D.K., Lim, J.Y., Shin, H.I, Paik, N.J. (2008). The effect of aquatic therapy on postural balance and muscle strength in stroke survivors-a randomized controlled pilot trial. Clinical Rehabilitation, 22 (10-11), 966-976.
Resende, S.M., Rassi, C.M., Viana, F.P. (2008). Effects of hydrotherapy in balance and prevention of falls among elderly women. Brazilian Journal of Physical Therapy, 12 (1), 57-63.
Routi, R. G. et al (2000) - Reabilitação Aquática. Brasil: Editora Manole.
Vivas, J., Arias, P., Cudeiro, J. (2011). Aquatic therapy versus conventional land-based therapy for Parkinson's disease: an open-label pilot study. Arch Phys Med Rehabil, 92(8), 1202-1210.
World Confederation for Physical Therapy (WCPT) (1999) - Description of Physical Therapy. 14º Encontro Geral da Região Europeia da WCPT.

CAPA

A inclusão no ensino superior: realidade ou miragem?

Os alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE) que chegam ao ensino superior não se limitam a travar uma batalha com os livros, os apontamentos, os exames e as notas…Até que ponto a respetiva deficiência ou incapacidade influencia, quer a sua adaptação, quer o seu sucesso académico? Portugal tem mais de 100 estabelecimentos de ensino superior, mas estarão eles preparados para receber estes alunos?

Texto: Sofia Pires
Fotos: Gentilmente cedidas

“Ao longo dos anos, têm vindo a ser implementadas medidas políticas, a nível mundial, que objetivam ampliar o número de estudantes que têm acesso e que concluem o ensino superior. Ainda que os países não adotem as mesmas prioridades, no sentido de elevar as taxas de adesão, subsiste um âmbito comum que é a quantidade crescente de estudantes provindos de meios, extratos e condições inconcebíveis há alguns anos atrás, entre os quais, os alunos com NEE”. In “Alunos com Necessidades Educativas Especiais : Estudo exploratório sobre a inclusão no ensino superior” de Suzete Micaela Velosa Aleixo Abreu

No ano letivo de 2013/2014 foram 1318 os alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE) identificados que concorreram ao ensino superior. Este número não corresponde a todas as pessoas com deficiência e outras incapacidades que entraram para as universidades portuguesas, mas é um bom indicador da quantidade de estudantes que precisa de apoios para estudar em igualdade de oportunidades com os colegas que entraram pelo contingente geral.

A 5 de setembro de 2000 Márcio Martins ficou tetraplégico. Faltavam cerca de 15 dias para começarem as aulas. Tinha 16 anos e ia para o 11.º ano no curso de Engenharia Eletrotécnica. Já não foi.

Perdeu o ano letivo devido a complicações provocadas pelo acidente. "De estar muito tempo dentro de água, de beber muita água", explica Márcio Martins.

Um mergulho no rio fez com que imergisse para sempre numa nova vida que, até àquele momento desconhecia, mas que se foi familiarizando aos poucos.

"Deixei de fazer muitas coisas, como é óbvio as que precisava de mobilidade. E tinha que ter em conta várias rotinas, como por exemplo, horas certas de ir à casa de banho, fisioterapia. Afeta mil e uma coisas que as pessoas não imaginam", refere.

Márcio Martins admite que todos os estabelecimentos de ensino por onde passou não teriam condições para o receber, as barreiras arquitetónicas eram muitas, no entanto a escola secundária que frequentava preparou-se e adaptou as instalações.

Voltou às aulas no ano seguinte, mas foram novamente interrompidas: "Apareceu uma cirurgia inovadora em que era feito um autotransplante de células do nariz para a medula e que toda a gente dizia que era para colocar pessoas com lesões medulares a andar", lembra.

À operação seguiram-se dois anos de internamento no Centro de Reabilitação Rovisco Pais, na Tocha, para fazer fisioterapia intensiva. "Melhorei, mas não foi o esperado, a cirurgia não era o que estavam à espera. Aprendi principalmente a cuidar de mim como pessoa tetraplégica e voltei depois à secundária". Regressou ao 10.º ano para frequentar o curso de informática. "Porque se adequava mais às minhas limitações motoras que ainda eram muito maiores na altura do que são agora", esclarece.

Atualmente com 30 anos, está a fazer o doutoramento em Engenharia Informática pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD) - o estabelecimento de ensino que o acolheu aos 22 anos para um percurso universitário preenchido de muito sucesso tanto a nível social como académico.

> **"Ninguém que aposte seriamente na integração das pessoas com deficiência porá em causa a importância das possibilidades de acesso destas ao ensino superior. No fim de contas, a educação não é só necessária para encontrar um emprego como executivo ou ter oportunidade de participar ao nível de elaboração das políticas; ela deve permitir igualmente tomar parte de todos os géneros de atividades culturais e mesmo desenvolver atividades de lazer. Por conseguinte, a acessibilidade das pessoas com deficiência ao ensino superior não é um 'luxo' mas um dever da sociedade respeitando a igualdade de direitos para todos os cidadãos."** Myriam Van Acker Katholieke Universiteit Leuven

Sofia Costa

José Henrique da Rocha na hora de escolher o curso a tirar e a universidade a frequentar só pensou na área de formação: Ciências da Educação para dar apoio à educação a nível pedagógico.

Estudou na Faculdade de Psicologia da Universidade do Porto e, apesar da paralisia cerebral ser bastante condicionante, correu tudo "razoavelmente bem".

"Como eu tenho algumas adaptações a nível de trabalho, alguns colegas achavam que o professor estava a facilitar o meu trabalho. O meu curso era, em parte, de trabalhos em grupo e alguns meus colegas não gostavam de trabalhar comigo. Mas por outro lado tinha alguns amigos que me ajudavam muito", revela José Henrique da Rocha.

Sofia Costa, a tirar o mestrado em Design de Comunicação na Escola Superior de Artes e Design de Matosinhos (ESAD), também foi guiada pela vocação.

Aproveitou as vagas do contingente especial para pessoas com deficiência e concorreu à Faculdade de Belas Artes da Universidade do Porto que acabou por não frequentar devido à inexistência de condições para pessoas com mobilidade reduzida. A ESAD foi uma espécie de segunda opção, que agora recomenda, mas que na altura se sentiu obrigada a escolher.

"Até se decidiu ir para lá porque Matosinhos é uma cidade plana e a faculdade em si era plana e apesar de não ter elevadores, tinha corrimões e eu na altura conseguia, felizmente, andar", revela.

Natural de Penafiel, Sofia Costa optou por ficar a morar em Matosinhos com uma amiga, por considerar que "estava fora de questão ir e vir".

Márcio Martins das quatro universidades que visitou optou pela UTAD. Por um lado, considerando o curso que disponibilizava - Engenharia de Reabilitação e Acessibilidade Humanas - que na altura, a nível europeu, só existia naquela universidade transmontana. "Gostei tanto do curso que as outras universidades ficaram logo de parte".

E por outro tendo em conta as condições que os Serviços da Ação Social dessa instituição disponibilizavam.

"Reuniram comigo e mostraram-me os quartos adaptados. Compraram-me uma cama articulada, uma mesa para o leito se eu quisesse escrever no computador ou comer enquanto estava na cama e fizeram uma rampa para ter acesso ao edifício. Colocaram o quarto o máximo adaptado a mim e ainda gastaram bastante dinheiro. Eles quando mostraram essa disponibilidade, claro que vi que era vantajoso para mim ir para Vila Real", analisa Márcio Martins.

A UTAD também ponderou, na altura, a criação de um grupo de voluntários para ajudar o estudante no que fosse necessário tanto de dia como de noite.

"Acabei por conhecer vários amigos e verificar que não era preciso criarem nada porque eu conseguia desenrascar-me assim sozinho". Márcio Martins, apesar de sublinhar o apoio incondicional da família, assume que é "muito à base dos amigos" que consegue "levar a vida para a frente".

CAPA

“Eu tenho vários amigos com deficiência como eu e muitos deles não têm a mesma opinião em relação a isso: a forma como lidam connosco e como estão connosco depende muito da forma como estamos na vida, se somos muito sociáveis, se temos um sorriso na cara, se falamos abertamente com as pessoas, se nos fechamos. E eu notei isso quando entrei na universidade, senão não conseguia estar aqui, até porque, se vou almoçar preciso de ajuda para cortar a carne, se vou à casa de banho não consigo ir sozinho. Tenho essas ajudas durante toda a semana, eu só vou a casa ao fim-de-semana”. Márcio Martins

Defende que é uma questão de atitude. E foi cheio dela que decidiu aderir à praxe, já que quando chegou a Vila Real não conhecia praticamente ninguém. “E eram os praxadores, todos os dias, que me iam buscar à residência. Quer fosse para a praxe, quer saísse à noite com eles, vinham à noite me deitar. Depois como já tinha os meus amigos de curso e já não havia praxe, acabei por não precisar tanto da ajuda deles”, refere.

Também Sofia Costa optou por ir à praxe, o que considera que “foi muito bom a nível de integração”.

“Não foi fácil o primeiro impacto, as pessoas viam-me de muletas a ir à praxe, a ter vida social. E é complicado explicar o problema”, refere.

Sofia Costa tem displasia espástica por consequência da paralisia cerebral, ou seja, tem força a mais em determinados músculos e força a menos noutros, o que lhe provoca espasmos involuntários.

“Na verdade eu sou espástica da boca para baixo mas como sempre foi feito um grande trabalho, quer a nível escolar quer a nível médico, o meu problema está bastante disfarçado”.

Talvez por isso o sorriso na cara que disfarça sempre muitas dores é o mesmo que serve de razão para se desvalorizar o problema que tem. Mas ao mesmo tempo muitos consideram, entre eles alguns professores, que se o grau de incapacidade é tão grande “a Sofia não pode ter vida social a esse ponto”.

“Eu tenho noção que a minha presença na praxe é uma boa influência para os professores porque os faz ver as coisas doutra perspetiva, faz ver aos miúdos que vão para a praxe que uma pessoa de cadeira de rodas não precisa de berrar para impor respeito. Se eu gozo com o meu próprio problema, eles podem se sentir bem com as inseguranças que tiverem. Se não fosse a praxe eu estava sozinha no meio daquela faculdade, a praxe nesse aspeto foi um meio de integração brutal porque qualquer pessoa, quer me conhecesse ou não, me ajudava”. Sofia Costa

A jovem de 25 anos quando estava prestes a largar as muletas e andar autonomamente teve uma paragem renal que lhe condicionou a recuperação. Anda há cerca de quatro anos de cadeira de rodas, mas sublinha que é uma "situação temporária".

Na primeira crise de ciática, esteve acamada três meses, ao que soma mais um mês de recuperação. "Um professor pediu para fazer oito trabalhos, eu fiz quinze. Fiquei acamada e faltei à entrega. Fui explicar ao professor mais tarde, ao que o professor me respondeu 'não entregaste, não está entregue'. Já tive sete crises de ciática ao longo destes anos… Esse professor no final do ano ficou meu grande amigo porque percebeu que eu não estava ali a pedir nada", recorda.

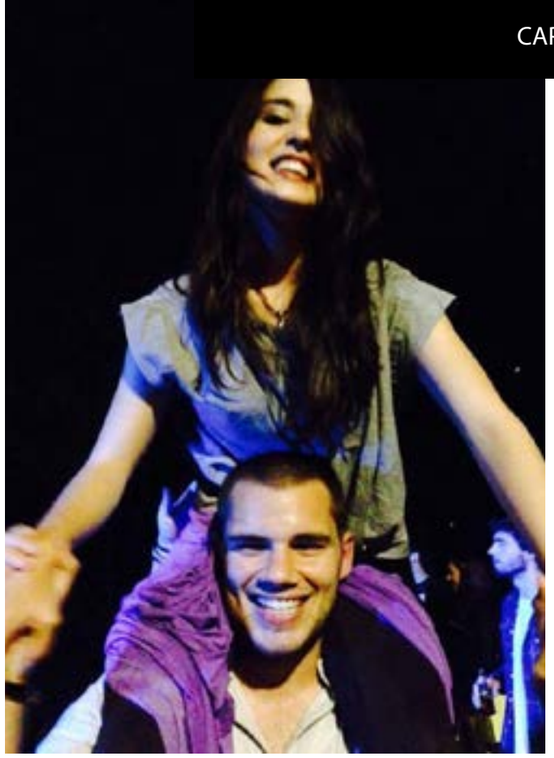
No terceiro ano da faculdade Sofia Costa decidiu pegar no Regulamento de Estatutos Especiais e marcou uma reunião com a comissão de avaliação para explicar ao corpo docente o problema que lhe condicionava o aproveitamento escolar e dispôs-se, nos anos seguintes, a contar aos professores novos, que surgiam no início do ano, o que se passava.

"Cada um avaliava como queria, mas já estavam alerta para o problema que eu tenho e a partir daí correu às cinco maravilhas", confessa.

Mas até esse momento a falta de comunicação dificultou muito o dia-a-dia de Sofia Costa. A jovem reivindicou, insistentemente, as condições que considerava mínimas para uma universidade privada receber uma pessoa com mobilidade reduzida.

"Aquela faculdade não tinha plataformas, não tinha elevador, não tinha nada", diz. Agora tem uma plataforma que dá acesso ao primeiro andar, tem uma casa de banho para pessoas com deficiência, rampas de acesso e sinalética… "Só falta um elevador, neste momento. Foi um processo que demorou três anos infelizmente. E toda e qualquer escola já deveria estar adaptada", acrescenta.

No entanto, considera que foi tudo "um processo natural" mas não deixa de sublinhar que "parecendo que não", estas situações "dificultam muito o aproveitamento do aluno".



"**Na verdade assim em termos nacionais há de facto dois problemas: para alunos surdos um intérprete de língua gestual é um serviço ainda muito caro para nós e a questão do apoio de uma terceira pessoa para os alunos por exemplo com paralisia cerebral é muito complicado".** Lília Pires

Tal como Sofia Costa, também José Henrique Rocha se sentiu desamparado na Faculdade de Letras da Universidade do Porto (UP), porque o apoio dado, segundo o estudante, era "muito mau". "Eu tinha horários para ir ao quarto de banho: um de manhã e outro à tarde. Mas era um bocado ridículo porque ninguém tem horários para ir ao quarto de banho. Isso traz problemas a nível de infeções urinárias. Um dia tive que aguentar três horas para ir à casa de banho porque me deu vontade fora daquele horário e não tinha ninguém para me dar apoio", lembra.

Tanto José Henrique como a colega que prefere não se identificar, que também frequentava o mestrado em Sociologia com ele, 'colecionam' episódios que espelham o funcionamento ineficaz deste sistema de ajuda na Faculdade de Letras da UP. Desde a espera para ir à casa de banho, para comer, passando pela falta de apoio noturno nas residências académicas com quartos adaptados despreparados.

A representante do Grupo de Trabalho para o Apoio a Estudantes com Deficiências no Ensino Superior (GTAEDES), Lília Pires, assume que a grande maioria das residências universitárias espalhadas pelo país não estão adaptadas para estes alunos ou então não autorizam uma pessoa estranha nas suas instalações para dar apoio a esses estudantes.

"Outra questão que nos coloca mais problemas no sentido de garantir as condições de que eles possam estudar, são os alunos que necessitam do apoio sistemático de uma terceira pessoa", refere.

A também responsável do Serviço de Apoio ao Aluno da Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa adianta que neste estabelecimento de ensino esse serviço existe, mas os voluntários só apoiam dentro da faculdade, ou seja dentro do campus, o que faz com que seja necessário que o aluno consiga o mesmo apoio lá fora para conseguir chegar à universidade.

Nota para o facto das condições disponibilizadas na Faculdade de Letras não poderem ser estendidas a todas as restantes faculdades da Universidade de Lisboa.

Lília Pires diz ainda que "é sempre muito complicado contratar um intérprete de língua gestual para apoiar as aulas dos alunos com deficiência auditiva".

Mas de uma forma geral, nesta e nas restantes instituições do país, os apoios, por norma, são sempre definidos em função daquilo que os alunos pedem e necessitam.

Ana Andrade é natural da Madeira e foi lá que decidiu tirar a licenciatura em Psicologia porque "achava que na altura não estava preparada para vir para o continente sozinha".

Escolher a Universidade do Minho (UM) para tirar o Mestrado na área da Psicologia das Organizações foi uma decisão fácil, já que, a jovem com deficiência visual ainda estudava na Madeira e já conhecia o Gabinete para a Inclusão (GPI) da UM.

"Eu já sabia da existência do gabinete porque na Madeira as coisas não funcionam propriamente muito bem. Não temos materiais digitalizados, não há muito apoio e uma professora minha tinha-me falado que a UM tinha um gabinete que era uma ajuda nesse aspeto".

Ana Andrade também foi bater à porta do GPI para realizar o estágio curricular integrado do mestrado que frequenta. Atualmente partilha o gabinete com Sandra Estêvão Rodrigues e com o Rui Segurado Silva, dois dos técnicos do GPI, ambos, com deficiência visual, que se desdobram em esforços no sentido de arranjar soluções para todos os alunos que os procuram.

Na UTAD, segundo Márcio Martins tem sido o próprio Centro de Engenharia de Reabilitação e Acessibilidade (CERTIC) a dar apoio aos alunos com NEE que frequentam aquela instituição. "Eu lembro-me que quando entrei aqui, e na universidade entrei logo no CERTIC, o professor Godinho fez-me logo uma avaliação para ver se encontrava alguma solução para que eu escrevesse mais rápido no computador", recorda.

Mas para formalizar o apoio dado, a Associação Académica, da qual Márcio Martins é presidente da Assembleia Geral, pretende criar um Gabinete de Apoio aos Alunos com Necessidades Educativas Especiais.

"No plano eleitoral tínhamos várias propostas, que constam no plano de atividades, relacionadas com o tema da acessibilidade, nomeadamente, adaptar uma carrinha para transportar pelo menos duas pessoas em cadeira de rodas e adaptar o site da Associação Académica para que todas as pessoas com NEE tenham acesso aos conteúdos", acrescenta.

Em relação às condições de acessibilidade para pessoas com mobilidade reduzida, para além da residência universitária que, segundo Márcio Martins, "não há nenhuma em Portugal tão bem adaptada" e sem considerar o relevo acentuado da própria cidade, no campus da universidade há ainda "alguns edifícios sem rampas de acesso" e "alguns obstáculos nos passeios".

"Quando cheguei cá lembro-me que as casas de banho para pessoas com deficiência eram arrecadações onde estavam os produtos de limpeza e estavam fechadas à chave. Claro que ainda existem algumas barreiras arquitetónicas, mas provavelmente não tem tantas porque tem o curso de Engenharia da Reabilitação desde 2007", considera.

Márcio Martins enquanto fazia o mestrado trabalhava para a m.pt, uma empresa de planeamento e gestão da mobilidade sedeada no Porto - fazia estudos de acessibilidade nos espaços públicos e acessibilidade web dos sites dos municípios.

O tema de doutoramento de Márcio Martins é "Metodologias e técnicas de avaliação das normas europeias de acessibilidade, aplicadas em procedimentos de compras públicas de produtos e serviços de TIC", já que pretende fazer um estudo aprofundado da legislação europeia sobre esse tema e arranjar métodos e técnicas, assim como, uma ferramenta para que os serviços e produtos dos organismos públicos sejam avaliados.

A Rita (nome fictício) considera que "a parte mais difícil" do percurso académico e profissional é a hora de arranjar emprego. O mercado de trabalho é muito competitivo, tendo em conta a área em que estudou, mas acredita que vai conseguir arranjar algo na área, porque hoje em dia, segundo ela, já não se discrimina tanto um problema auditivo.

A Rita, o nome que a Plural&Singular decidiu atribuir à jovem com 22 anos que preferiu não se identificar, tem surdez neurossensorial bilateral, candidatou-se pelo contingente especial a Ciências de Comunicação e chegou a ir ao Gabinete de Apoio ao Aluno. Achou por bem informar que tinha um problema auditivo e pretendia saber se podia ter diferentes modos de avaliação. Ficaram de enviar um email. A Rita diz que não recebeu nada até agora.

"Não voltei lá, pensei melhor e achei que não havia necessidade de medidas especiais, como mais tempo nos exames ou quebra de avaliação em avaliações orais, com aumento de componente escrita como aconteceu no ensino básico e secundário", considerou.

A Rita é uma das alunas com NEE que optou por não ser sinalizada e preferiu aprender em pé de igualdade com pessoas sem qualquer tipo de limitação. Afinal de contas, as próteses auditivas que usa e a leitura labial fazem com que, apesar de surda, possa prescindir de apoios acrescidos.

O problema auditivo em nada lhe dificultou o percurso académico. Nas aulas, de cada vez que lhe escapa alguma coisa que o professor tenha dito, pergunta ao colega mais próximo ou mesmo ao docente.

"O meu principal obstáculo eram as apresentações orais, mais pelo nervosismo como qualquer aluno - algumas correram muito bem, outras mais ou menos".

Em ambientes mais barulhentos, como nas conferências e palestras, Rita já tinha mais dificuldades em acompanhar por causa do ruído. Combatia esse problema arranjando um bom lugar perto do orador para poder ouvir e ler os lábios.

Os casos como a Rita não são a regra, são a exceção, porque por norma as pessoas com deficiências e incapacidades são pessoas com NEE e, como tal, precisam de condições específicas para estudar em igualdade de direitos e oportunidades com os demais colegas.

Não se pode negar o importante papel que a universidade desempenha na inclusão das pessoas com NEE na comunidade académica. Se os estabelecimentos de ensino criarem condições para as pessoas com deficiência se sentirem acolhidas é 'meio caminho andado' para o respetivo sucesso escolar e integração social.

> **"A gestão escolar tem uma função indispensável na inclusão, no entanto esta muitas vezes limita-se a honrar as leis e a política educativa em vigor, desprezando aspetos basilares para a edificação da escola inclusiva".** (Tezani, 2002)

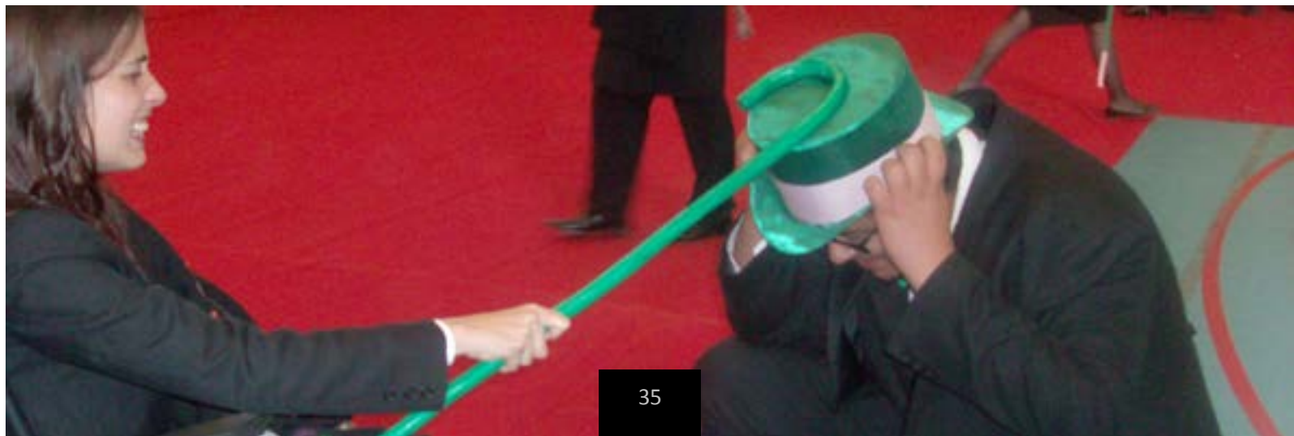
Há ainda muita discriminação, "porque há muita falta de comunicação, muita falta de diálogo" – já o disse Sofia Costa ao relatar a experiência que teve na ESAD. E são os docentes, no entender de Lília Pires, a chave de todo este processo de inclusão. Isto porque, por um lado, são eles que estão nos órgãos de gestão e podem em função da sua consciência ou da forma como eles encaram esta questão tomar medidas adequadas para estes alunos e, por outro lado, são eles que estão na sala de aula e trabalham com os alunos, podendo ser mais sensíveis ou não à questão de adaptar um teste ou dar mais tempo ou outro tipo de condições que o aluno necessite.

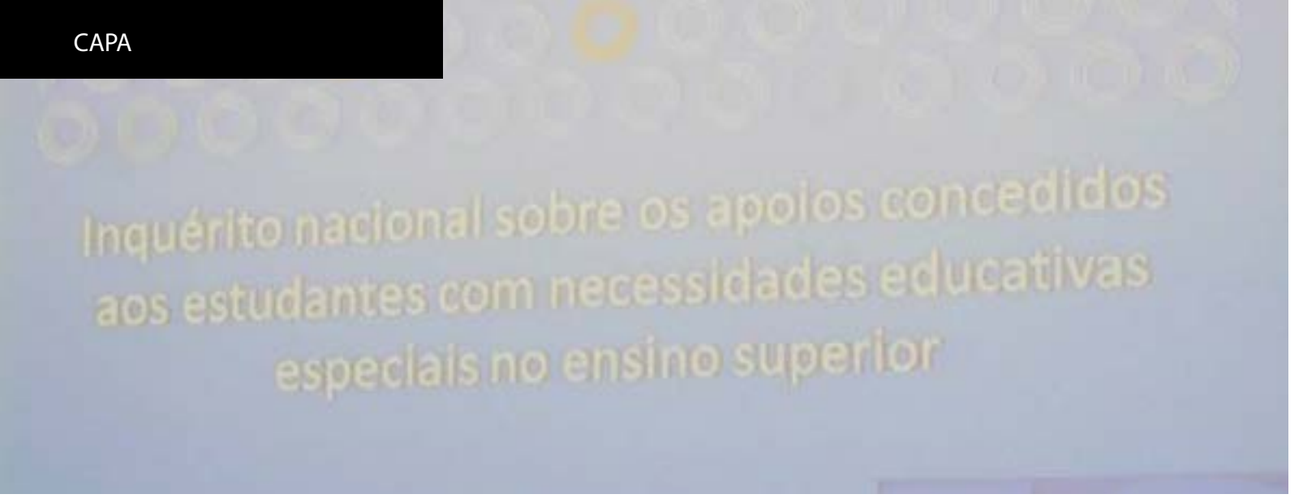
Lília Pires diz que as diversas tentativas de dirigir formações aos docentes, sejam elas presenciais ou pela plataforma de 'e-learning', têm sempre um número reduzido de participantes. "O que não deixa de ser curioso porque nos estudos que são feitos a docentes sobre esta matéria, eles dizem que têm muita falta de informação mas quando depois lhes é disponibilizada essa informação ou quando são criados os mecanismos de informação eles não recorrem a ela", frisa.

Quem são as pessoas que dão aulas nas escolas de ensino superior? "Por norma são professores que fazem carreira dentro da investigação ou seja não são pessoas que estão preparadas ou que fizeram a sua preparação para a questão do ensino como, por exemplo, as do ensino secundário".

É necessário contar com "um maior envolvimento do Conselho Nacional de Reitores" e passar a dar mais importância às questões pedagógicas do que às questões de investigação para a progressão de carreira dos docentes.

"Por muito regulamento que nós possamos fazer, é o que eu digo, passa sempre pela boa vontade, muita sensibilidade para a questão e vontade de, efetivamente, fazer o que está correto ou o que é melhor para o aluno", desabafa a responsável do GTAEDES.




Inquérito nacional sobre os apoios concedidos
aos estudantes com necessidades educativas
especiais no ensino superior

Apoios aos estudantes com Necessidades Educativas Especiais

Se o Grupo de Trabalho para o Apoio a Estudantes com Deficiências no Ensino Superior (GTAEDES) começou por ser uma Comissão de Leitura para deficientes visuais, constituída por quatro universidades - Universidade do Minho, Universidade de Coimbra, Universidade do Porto e Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa - mais tarde alargou o leque de membros e de apoios para melhor prestar a ajuda ao grupo estudantil com NEE.

Os estabelecimentos de ensino que queiram integrar este conjunto de 11 instituições são bem-vindos, no entanto, uma das responsáveis do grupo, Lília Pires, admite que, em termos protocolares, seja difícil de formalizar a adesão ao GTAEDES por implicar um compromisso ao nível dos serviços centrais das respetivas reitorias.

"Este grupo de trabalho é constituído pelas instituições de ensino superior, não propriamente pelos serviços ou pessoas individuais para assegurar que a instituição, um pouco em função do protocolo que assinou, assuma esse compromisso. Porque se for o técnico por si só, há alguma dificuldade em que a instituição depois apoie a iniciativa", explica Lília Pires.

Do balanço de 10 anos de atuação do GTAEDES, a docente da Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa assume, em nome do grupo, que este gostaria "de ter feito muito mais". "Mas na verdade aquilo que fizemos até ao momento foi o que nos foi possível porque cada instituição tem a sua forma de gestão e na verdade conciliar todos estes procedimentos é sempre mais complicado", admite.

O GTAEDES tem conseguido alertar a população para as questões relacionadas com as NEE através dos seminários que tem feito e tem-se esforçado para chamar a atenção da Direção Geral de Ensino Superior "para algumas questões relacionadas com o apoio aos estudantes com deficiência nomeadamente a preocupação em haver uma legislação específica para estes alunos".

A "autonomia da universidade" é quase sempre o argumento utilizado para não se avançar com a criação de uma legislação nacional. Resta recorrer ao regulamento interno das instituições para perceber de que forma respondem a estes alunos. "Mas depois o que acontece é que falha muito a comunicação", acrescenta.

Os estudantes com deficiência e Necessidades Educativas Especiais muitas vezes não sabem a quem recorrer, as instituições também falham no fornecimento da informação e é aí que entra o GTAEDES que, muitas vezes tem que fazer a ponte entre eles.

Questionada sobre se a sensibilização que fazem junto das entidades surte efeito, a docente diz que, segundo um inquérito realizado em 2014, "efetivamente, cada vez mais há instituições do ensino superior que se preocupam em criar melhores condições para estes alunos ao nível da regulamentação".

> **"Porque dantes o aluno entrava na instituição e não tinha um serviço ou alguém a quem pudesse reivindicar os seus direitos ou as condições que necessitava de apoio para poder ter melhores resultados e estar mais integrado no seu contexto. O que vemos é que de facto há um aumento de instituições a indicar pessoas de contacto, ou gabinetes ou serviços ao qual os alunos com essas necessidades podem recorrer".** Lília Pires

A existência da Biblioteca Aberta do Ensino Superior (BAES), "cujo objetivo é, de facto, partilhar os conteúdos que são produzidos nas várias instituições e que outros alunos possam recorrer a eles", possui um acervo de mais de três mil títulos em braille, áudio e texto integral e é também uma conquista da GTAEDES.

A GTAEDES tem reivindicado por uma legislação nacional para que, onde quer que o aluno com deficiência ou com outras NEE estude, possa ter os mesmos direitos que outros que estejam numa instituição que tem o seu regulamento próprio, para que haja uma igualdade efetiva de direitos em qualquer que seja a escola que o aluno escolha.

O GTAEDES na respetiva página da internet disponibiliza um mapa dos estabelecimentos de ensino superior, público e privado, com informação sobre os apoios concedidos aos estudantes com NEE, ao nível do acolhimento e acompanhamento, adaptações curriculares e avaliação, apoio individualizado e personalizado, produtos de apoio específico, acessibilidade e mobilidade.

SEMINÁRIO
INCLUSÃO NO ENSINO SUPERIOR
10 anos do Grupo de Trabalho
para o Apoio a Estudantes
com Deficiências no Ensino Superior

Gabinete para a Inclusão da Universidade do Minho

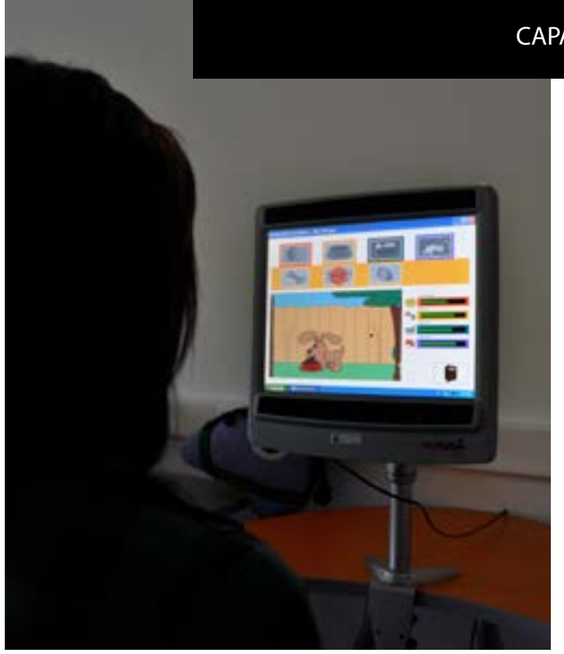
> **“ A UMinho caminha rumo à inclusão porque a inclusão não é um estado acabado, é um processo em constante ajustamento e melhoria. Os nossos estudantes, salvo raríssimas exceções, têm igualdade de oportunidades, trabalhamos arduamente para isso. As exceções podem dever-se a falta de envolvimento dos próprios, a preconceitos de colegas ou de algum docente, mas estas situações são cada vez mais raras, ou ainda a apoios muito difíceis de conseguir, como é o caso de estudantes muito dependentes em todas as tarefas do seu dia-a-dia”.** Sandra Estêvão Rodrigues

Este ano letivo de 2014/2015 recorreram ao Gabinete para a Inclusão (GPI) da Universidade do Minho (UM) 26 pessoas, entre elas, pessoas com deficiência visual, mobilidade reduzida, doença crónica, doenças psiquiátricas e com perturbação do espetro do autismo.
“Estamos abertos ao público em geral e somos bastante procurados por professores da UMinho, pais, colegas de estudantes com deficiência, candidatos à UMinho, professores do ensino especial e até por outras instituições a trabalhar na mesma área”, acrescenta a técnica do GPI, Sandra Estêvão Rodrigues.
Do GPI estes estudantes com NEE podem esperar que sejam informados sobre os apoios vigentes no regulamento académico que incluem, como refere o artigo 54.º, “as adequações do processo de ensino e aprendizagem que se ajustem às suas necessidades, desde que não comprometam os objetivos de aprendizagem definidos para cada curso e para cada UC [Unidade Curricular]”.

“As medidas de apoio específicas previstas em regulamento são estabelecidas caso a caso, com o próprio estudante e com o diretor do curso”, refere Sandra Estêvão Rodrigues.
Ou seja, as medidas de apoio a aplicar são definidas de forma individual para cada estudante e dizem respeito às condições de frequência, de avaliação, de acompanhamento pedagógico, de apoio instrumental, entre outras que venham a ser consideradas ajustadas às necessidades do aluno.
Este gabinete tem também a tarefa de sensibilizar a comunidade académica e envolvente para as questões inerentes a estas temáticas e trabalha em articulação com outros serviços para garantir cada vez apoios melhores e mais abrangentes.
O GPI procura inovar e diversificar a oferta de atividades organizadas, nomeadamente, os seminários, as tertúlias, exposições, concursos, cursos breves, formações para funcionários ou docentes que se esforça por promover.

Instituto Politécnico de Leiria, uma instituição inclusiva

O Instituto Politécnico de Leiria (IPL) é uma das instituições integrante do Grupo de Trabalho para o Apoio a Estudantes com Deficiências no Ensino Superior (GTAEDES). É o Serviço de Apoio ao Estudante que neste estabelecimento de ensino faz o acompanhamento dos alunos com NEE. No entanto há um conjunto de estruturas que o IPL tem vindo a desenvolver nos últimos anos direcionado a esses estudantes.
Exemplo disso é o Centro de Recursos para a Inclusão Digital (CRID) que, segundo a responsável pela Unidade de Investigação Inclusão e Acessibilidade em Ação (iACT) do IPL, Célia Sousa “é o único a nível do ensino superior”.
Localizado na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, o CRID “tem um conjunto de tecnologias que os alunos podem utilizar e dispor delas”.
“No caso, por exemplo, dos alunos cegos, todos os documentos que eles necessitem em braille são produzidos por nós e se precisam de uma linha braille, nós temos essa linha braille que lhes emprestamos durante o seu tempo de licenciatura, se precisam de um computador específico nós também tentamos emprestar esse equipamento enquanto está na nossa instituição”, refere Célia Sousa.
Este centro de recursos permite às pessoas com NEE beneficiar de um apoio técnico qualificado ao nível de aconselhamento e avaliação e isso também foi um dos fatores que fez com que o IPL reunisse as condições necessárias para fazer parte do GTAEDES.
Importa também referir que a Unidade de Ensino à Distância (UED), outra estrutura inclusiva, sustenta um serviço de interpretação gestual à distância e promove a criação de conteúdos acessíveis e atividades abertas a todos.
Acessíveis também são os edifícios pedagógicos do IPL que se encontram adaptados para receberem estudantes com NEE. “Nota-se algumas pequenas falhas que têm a ver com escolas mais antigas, mas tentamos imediatamente resolver as situações sempre que possível”, adianta.
Neste momento há um aluno com multideficiência que vive num dos quartos adaptados da residência académica com o acompanhamento da mãe.
“Nós até percebemos que para a sua saúde mental aquela mãe precisava de alguma ajuda. E o que lhe propusemos foi, aquilo que nós chamamos de universidade sénior, o IPL60+, para que ela pudesse frequentar esse programa enquanto o seu filho fica nas aulas”, conta.
Para responder à preocupação da mãe estando ausente, o IPL providenciou uma rede de voluntários constituída por professores, pessoal não docente, técnicos e outros alunos que assegurem a higiene, as idas à casa de banho e a alimentação do filho, estendida a outros estudantes que também necessitam deste apoio.



> **“ Nós temos sempre as nossas portas abertas para receber qualquer jovem independentemente da sua deficiência. A solução terá sempre de ser pensada à sua medida. Não há uma solução para todos. Claro que nós queríamos dizer que somos uma instituição 100% inclusiva, mas não há nada 100% inclusivo. É muito difícil, mas penso que é o nosso caminho. É afirmarmo-nos como instituição de ensino superior inclusiva.** Célia Sousa

CAPA

Nota para o facto deste estabelecimento de ensino ter criado um estatuto especial de atribuição de bolsa para que os estudantes com NEE possam receber benefícios adicionais.
A campanha "Mil brinquedos, mil sorrisos", que consiste na recolha de brinquedos que serão posteriormente adaptados no IPL e entregues a crianças com necessidades especiais, é exemplo de um projeto que não se esgota nele mesmo.
"Os engenheiros eletrotécnicos todos envolvidos na adaptação de brinquedos, certamente que quando forem lá para fora, para o seu local de trabalho, para a sociedade, vão perceber que existem crianças que precisam de brinquedos adaptados e que eram coisas que eles não pensavam até então e atrás disso vão pensar na problemática toda da inclusão e certamente vão melhorar a sociedade", espera Célia Sousa.
A campanha de que se fala teve um enorme impacto nacional e foi responsável pela adaptação de mais de quatro mil brinquedos ao longo dos sete anos de existência.
Considerada um exemplo de uma boa prática, a "Mil brinquedos, mil sorrisos", juntamente com o Projeto de Leitura Inclusiva Partilhada (PLIP), foi distinguida pelo Mapa de Inovação e Empreendedorismo Social (MIES) na categoria ES+, como iniciativas de alto potencial em inovação e empreendedorismo social.
O acompanhamento de alunos com NEE que sejam menos autónomos é feito recorrendo ao voluntariado, mas também através do programa "Faz" e, em troca dessa ajuda, o Fundo de Apoio Social dá algum dinheiro aos alunos auxiliares.
Um exemplo concreto deste programa é o encaminhamento que foi dado a um aluno surdo que faz leitura labial. Por um lado, "foi preciso dar umas dicas aos professores como é que teria de ser e aos colegas também", mas por outro, a pedido da família, para lhe incutir algum sentido de responsabilidade teve a oportunidade de trabalhar nos serviços centrais.
"A família queixava-se que essas competências não tinham sido suficientemente trabalhadas anteriormente no secundário, agora é lhe dada essa oportunidade.
E, além de estar a ter aulas, está integrado no mundo do trabalho e também é remunerado por isso, o que também é importante", explica Célia Sousa.
Embora no ato da matrícula todos os alunos preencham um questionário onde podem "expressar as suas necessidades especiais e dizer de imediato se querem ou não querem ser acompanhados", nem todos optam por ser sinalizados. Mas, ainda assim, se verifica que, de ano para ano, aumenta o número de alunos com NEE a frequentar esta instituição.

A Unidade de Investigação Inclusão e Acessibilidade em Ação (iACT) e o IPL(+) Inclusivo

"Toda e qualquer ação deste centro será abordada de forma holística e integrada, com base numa abordagem pluridimensional assente nos domínios social, comportamental e tecnológico, no cumprimento das leis, normas e diretivas nacionais e internacionais respeitantes à acessibilidade", pode ler-se no site do iACT.

A Unidade de Investigação Inclusão e Acessibilidade em Ação (iACT) promove um leque alargado de iniciativas para melhorar as condições, desenvolver atitudes integradoras e valorizar as competências das pessoas NEE.
A iACT está focada na promoção da investigação transdisciplinar e integrada, na divulgação científica, na formação permanente e na prestação de serviços em diversos domínios relacionados com a comunicação, mediação e acessibilidade.
"O 'IPL(+)Inclusivo' foi um ano temático em que muitas coisas que foram feitas com ligação à sociedade. Uma delas que fizemos foi dar formação a toda a nossa comunidade académica para que pudessem saber receber estes alunos com necessidades especiais que cada vez nos chegam mais", refere a técnica do IPL, Célia Sousa.
Em 2013, durante o ano de vigência desta iniciativa, apostou-se, para além da formação na área da inclusão e em ações de sensibilização, no trabalho com a comunidade académica e a envolvente - escolas, associações, grupos organizados e pessoas individuais – e no apoio a projetos inclusivos.

CAPA

A responsável pela Unidade de Investigação Inclusão e Acessibilidade em Ação (iACT) do IPL, Célia Sousa, diz que a instituição quer ser uma referência no país por bem receber os alunos com NEE e lhes dar condições para estudarem e terem as mesmas oportunidades que os demais.

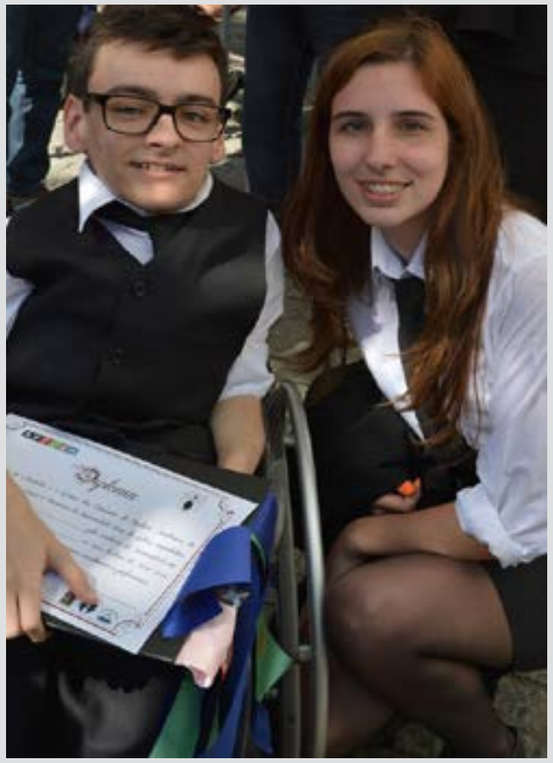
“Há uma consciência que foi adquirida ao longo desta ultima década ligada à inclusão. Essa consciência não só faz com que nos procurem muitos alunos com necessidade especiais, como também faz com os nossos alunos das diferentes licenciaturas e mestrados desenvolvam muitos trabalhos na área de inclusão”. Responsável pela Unidade de Investigação Inclusão e Acessibilidade em Ação (iACT) do IPL, Célia Sousa**.**

Porque “a inclusão é um problema de todos”, acredita-se que quando os alunos forem “devolvidos à sociedade” possam ser mais responsáveis e atentos a estas questões.

No site do Serviço de Apoio ao Estudante há informação disponível para a comunidade académica consultar relativamente a estratégias de intervenção junto de estudantes com NEE. Nomeadamente dois manuais – um dedicado aos alunos e outro dedicado aos docentes - e inclusivamente um conjunto de panfletos para as pessoas saberem basicamente como se dirigir a uma pessoa surda, uma pessoa cega, uma pessoa com mobilidade reduzida, etc.

Tiago Fortuna na primeira pessoa:

A sensibilidade na sala de aula



Em 15 anos de escolaridade passei por quatro estabelecimentos de ensino: primário, básico, secundário e universitário. Sem exceção, encontrei falta de acessibilidades em todos eles, mas os três anos e meio de licenciatura foram de longe os mais fáceis. Para trás ficam escolas sem rampas de acessibilidade a blocos, falta de casas de banho adaptadas ou um acesso facilitado ao bar/refeitório.
Não posso, no entanto, afirmar que não tenham existido esforços para melhorar infraestruturas. Eles existiram, mas a falta de sensibilidade e cuidado do sistema de ensino traduz-se em resultados insólitos como a colocação de uma casa de banho adaptada à qual o acesso era feito por uma porta sem a largura suficiente para uma cadeira de rodas. São situações que se repetem, um investimento que se torna inválido.

Hoje as escolas estão melhor preparadas mas longe da plena integração de uma pessoa com deficiência.

Nunca encontrei ninguém indisponível para me apoiar, a predisposição para ajudar das pessoas com que me tenho cruzado é algo que me fascina e por que sou grato.

Ao chegar ao ensino superior poucas foram as barreiras que encontrei. Existe acesso a quase todas as salas e espaços essenciais, como a reprografia, o bar ou as casas de banho que em vez de uma estão todas adaptadas.
Não deixa, no entanto, de ser difícil suportar portas com mola ou a pedra no sapato que é a calçada portuguesa.

Acredito que hoje, e desde sempre, o maior problema é uma natural falta de sensibilidade e experiência de quem gere as instituições, sem um sentido pejorativo.

O que mais me incomodou no percurso universitário foi a falta de espaço entre mesas (largura entre fileiras), o encaixe da minha cadeira de rodas numa mesa ao lado de uma cadeira normal. O desconforto que em tantas aulas esta situação me causou. A proximidade entre fileiras existente é tão grande que por trás de mim não era, muitas vezes, possível passar outra pessoa. Para encaixar uma cadeira de rodas corretamente numa mesa é preciso tirar sempre uma das cadeiras e eventualmente – dependendo da sua largura - também a segunda cadeira tem de ser retirada, é uma questão de centímetros.

Esta é a rotina diária de uma pessoa com mobilidade reduzida, em que é inevitável tirar uma cadeira para se poder sentar e isso é aceite com naturalidade. A questão aqui prende-se com a dificuldade que existe a chegar ao seu lugar, com professores sempre prontos a ceder o lugar da frente, e uma turma inteira disposta ajudar. Se entrar muito cedo numa destas salas (que são a maioria) vou estar a bloquear a passagem a colegas, se chegar atrasado vou despertar atenções.
Num momento em que a maior parte das barreiras arquitetónicas se podem dizer ultrapassadas e o progresso é claro, as pessoas mantêm-se atentas ao que é necessário, parece-me pertinente estimular a sensibilidade para aspetos que fazem a diferença como este. As salas de aula não têm uma disposição acessível e igualitária para uma pessoa com mobilidade reduzida, e isto pode ser ajustado. Não teremos todos direito a escolher onde nos queremos sentar?

E se os estudantes com NEE não se sentirem parte integrante da vida escolar acabam por, tal como José Henrique Rocha, ceder ao cansaço e às dificuldades e desistirem de estudar. "Um bocado por causa disso e também tenho dificuldades económicas, não tive direito a bolsa. Eu já tive bolsa nas duas pós-graduações e agora já não tenho direito a bolsa. Ia de comboio para a faculdade e pagava do meu bolso tudo. Era comboio, era refeições, fotocópias, propinas", enumera.

Uma boa notícia é que o GTAEDES conseguiu junto da Direção Geral do Ensino Superior (DGES) que, a partir de janeiro de 2014, a bolsa para alunos com NEE fosse "majorada para a aquisição de equipamentos ou de serviços que sejam essenciais para o seu percurso académico".

"Uma micro conquista a nível nacional", confessa Lília Pires. Porque na verdade o que o GTAEDES pretendia era que todos os alunos com NEE, independentemente, de se encontrarem dentro dos parâmetros de bolsa ou não, pudessem ter direito a uma bolsa suplementar para fazer face às despesas com ajudas técnicas. "Às vezes há famílias em que as despesas que têm com aquele elemento com necessidades especiais quase que dilui o rendimento. Eu posso receber 20 mil ou 30 mil euros ao final do ano, mas 12 mil euros são gastos em terapias, em medicação, em tudo mais e isso não é contabilizado, ou seja, na verdade estes alunos continuam em desvantagem", exemplifica Lília Pires.

O direito à Educação é disso que se fala quando se discute a concessão de bolsas, de rampas de acesso, elevadores, de residências e casas de banho adaptadas, intérpretes de Língua Gestual Portuguesa, tecnologias de apoio, livros em suporte digital, áudio ou braille ou apoio de terceira pessoa.

Este direito de todos à educação, defendido na Declaração de Salamanca, deve ser honrado tanto no ensino obrigatório como no ensino superior. As políticas educativas existentes nos diferentes níveis de ensino básico e secundário, embora não sejam perfeitas, deveriam funcionar em continuidade no ensino superior e a educação inclusiva nas universidades e nos institutos politécnicos não deveriam estar à mercê da 'boa vontade' de quem gere estes estabelecimentos de ensino. Apesar dos progressos, ainda há muito a fazer para que sejam garantidas as mesmas oportunidades de aprendizagem oferecidas às pessoas sem qualquer tipo de Necessidade Educativa Especial.

O contingente especial é justo ou injusto?

No concurso nacional de acesso e ingresso ao ensino superior público, para os candidatos com deficiência física ou sensorial foi criado um contingente especial com 2% das vagas fixadas para a 1.ª fase do concurso nacional ou duas vagas.

O Tiago Fortuna, a Sofia Costa, o Márcio Martins e a Rita são alguns exemplos de pessoas com NEE que na candidatura optaram por concorrer através do contingente especial.

As opiniões, de acordo com Lília Pires, para a existência deste contingente divergem e este "benefício" gera muita discordância entre as pessoas com deficiência.

"Há alunos que concordam que exista este contingente porque as notas e as médias seriam mais baixas, não porque eles não têm conhecimento mas porque não tiveram as condições para terem melhores resultados", explica.

Mas a igualdade de oportunidades que tanto é reivindicada pode aqui entrar em contradição por este contingente especial de certa forma criar uma "vantagem" indevida para concorrer à universidade.

Curiosidade: A Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD) abriu uma licenciatura pioneira no país sobre Tecnologias de Apoio e Acessibilidade que visa formar técnicos que deem resposta às necessidades de pessoas com deficiência e idosos.

Nome: Ana Andrade
Idade: 25 anos
Naturalidade: Madeira
Curso: Licenciatura em Psicologia e mestrado em Psicologia das Organizações
Estabelecimento de ensino: Universidade da Madeira e Universidade do Minho

Nome: Sofia Costa
Idade: 25 anos
Naturalidade: Penafiel
Curso: Licenciatura em Design de Comunicação e está a tirar o mestrado
Estabelecimento de ensino: Escola Superior de Artes e Design de Matosinhos

Nome: José Henrique da Rocha
Idade: 32 anos
Naturalidade: Espinho
Curso: Ciências da Educação para dar apoio à educação a nível pedagógico – duas pós graduações e iniciou mestrado em Sociologia (inacabado)
Estabelecimento de ensino: Universidade do Porto – Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação Faculdade de Letras
Incapacidade: Paralisia Cerebral

Nome: Rita (nome fictício)
Idade: 22 anos
Naturalidade: Portuguesa
Curso: Ciências de Comunicação
Universidade: X
Incapacidade: Surdez neuro-sensorial bilateral

Nome: Márcio Martins
Idade: 30 anos
Naturalidade: Amarante
Curso: Licenciatura e pós-graduação em Engenharia de Reabilitação e Acessibilidade Humanas e mestrado em Engenharia Informática e está a fazer o doutoramento em Engenharia Informática.
Estabelecimento de ensino: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro UTAD
Incapacidade: Tetraplégico lesão total

Nome: Tiago Fortuna
Idade: 21 anos
Naturalidade: Lisboa
Curso: Licenciatura em Ciências da Comunicação
Estabelecimento de ensino: Universidade Nova de Lisboa
Incapacidade: Osteogénese Imperfeita

Rui Machado
r.lucas.machado@gmail.com

O quarto “F”

No passado dia 14 de fevereiro, à força do calendário com que regemos as nossas vidas, comemorou-se mais um Dia de São Valentim ou se preferirem mais um Dia dos Namorados. Não lhe darei com certeza novidade alguma, se lhe disser que se trata de uma data onde é celebrado o amor e afecto que unem os casais. Talvez a novidade venha se lhe disser que, aproveitando o simbolismo desse dia, um grupo de pessoas com deficiência (onde eu me incluo) organizou uma conferência em que juntamente com investigadores, sexólogos e psicólogos se debateu a sexualidade na deficiência. Esse grupo foi o “Sim, nós fodemos” e deram esse mesmo nome à sua primeira conferência.

Desde a sua criação, o “Sim, nós fodemos” reuniu grande apoio na sua página do facebook. Apoio esse que vinha de pessoas com e sem deficiência, do meio académico e até dos media. Todavia, também existiram críticas. Tímidas e escassas é certo, mas existiram. Sempre o nome, o nome era sempre o problema. Esse problema agigantou-se com a exposição que o Movimento alcançou com o anúncio da Conferência. Os monges e freiras saíram dos seus mosteiros e conventos e, os Cro-Magnon das suas cavernas de marretas em punho prontas a assentarem bordoadas nos cabeçudos mal-criadões que dizem indecências!

Sabia-se desde a sua formação que o caminho desde Movimento não seria fácil. No país dos três fs (fado, futebol e fátima) a entrada do quarto f (foder) seria particularmente polémica. Algumas das críticas (poucas infelizmente) foram interessantes, pertinentes e fundamentadas. Mas a grande maioria estavam inundadas de ignorância, preconceitos e falsos puritanismos. Em Portugal é quase impossível sair à rua sem ouvir palavrões, as pessoas veem sexo explícito em horário nobre em reality shows na tv e correm para a sombra do cinema a fim de verem filmes eróticos baseados em livros que se tornaram bestsellers. E subitamente a palavra “fodemos” incomoda! Será que é só a palavra que está a incomodar? Seria tão divertido quanto maçador expor os comentários que muitos dedicaram ao “Sim, nós fodemos” e à conferência de dia 14. Não resisto em falar-vos de dois deles para que se perceba o estado do país e das mentalidades dos que nele vivem, no que respeita às questões da esfera sexual em pessoas com deficiência. Comentários como “Não preferiam andar?” ou “Vãossa foder seus cabrões, fodam se querem mas deixem de usar caralhadas” mostram, por um lado, a sensibilidade comovente dos mamíferos que os proferiram, e por outro, mostram também a importância de projectos de desmistificação da sexualidade na deficiência. Grotescos, ignorantes e preconceituosos acabam por legitimar a existência e acções do Movimento quando o propósito era enfraquecer. Como a vida capricha por vezes...

Apesar de os apoios e incentivos serem em muito maior número do que as críticas e os tão portugueses “bota -abaixismos”, é importante que todos percebam definitivamente que o SMF é um movimento sério, com um nome igualmente sério. Um movimento que aborda dois conceitos ainda muito sensíveis na sociedade portuguesa: a deficiência e a sexualidade. Propõe-se portanto saltar dois muros altíssimos de uma só vez. Algo só possível de se fazer com muito balanço, força e abnegação. Daí o “fodemos” que rasga com o desprezo a que o tema tem sido votado, resgatando-o de debaixo do tapete para onde todos (aqui não há inocentes) o têm varrido. Urge considerar as dificuldades e preconceitos associados à sexualidade das pessoas com deficiência como tão importantes e merecedoras de atenção como a exclusão social, as dificuldades de emprego, a inacessibilidade ao espaço público ou acesso a produtos de apoio.

Pena é que a sociedade portuguesa (conceito já muito vulgarizado, mas útil) não tenha percebido antes que nós sentimos afetos, desejos e que amamos. Agora, por tanto tempo que já se perdeu, terá de perceber que “fodemos”. Acabaram-se os paninhos quentes nesta matéria.

Para além da polémica pouco interessante relativa ao verbo boçal, fica o que é realmente importante: o tema da sexualidade das pessoas com diversidade funcional foi debatido, entrou nos media e no espaço público português, para usar o conceito de José Gil. A “I Conferência Sim, nós Fodemos” tornou-se num evento singular onde o tema foi tratado com a máxima seriedade, onde académicos e investigadores deram o seu contributo e onde ainda quem sofre diariamente os preconceitos e entraves à sua realização sexual partilhou angústias, esperanças e histórias, umas mais felizes que outras. Enquanto se nascer sempre com coração e pele, o amor e desejo serão de todos quantos nasçam.

TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

Espaços para TODOS!

Espaços para TODOS!

Avaliar, classificar e dar informação sobre condições de acesso em espaços físicos, bem como eventos, é o desafio do Places4All, um projeto que surge da convicção de que a acessibilidade deve ser um "requisito e não uma adaptação"

Texto: Paula Fernandes Teixeira
Fotos: Gentilmente cedidas

Sejam pessoas com desafios de mobilidade, audição, visão, cognitivos ou de comunicação, quem tem necessidades especiais procura espaços que reúnam requisitos de acessibilidade para viajar, jantar, fazer compras ou assistir a um espetáculo…
Mas como é que um cliente pode ter a certeza que determinado local é acessível? E, vendo pelo prisma oposto, como é que quem oferece os seus serviços pode distinguir-se através do requisito 'acessibilidade'?
O projeto Places4All, em português "espaços para todos", propõem-se a fazer exatamente isso: avaliar espaços e divulgá-los, acabando por servir de "incentivo" a que outros lugares queiram "dar aquele passo na acessibilidade".
"Partimos do princípio de que a acessibilidade deve ser um requisito como é a eletricidade, estética do edifício ou a higiene e segurança alimentar. Se os espaços já se preocupam com acessos, então vamos encontrá-los e incentivar a melhorar cada vez mais", descreve o fundador do Places4All Hugo Vilela, presidente da Associação IMMENSA que é responsável pelo projeto.
O projeto começou a ganhar forma em março de 2014 no Parque de Ciência e Tecnologia da Universidade do Porto (UPTEC), recolheu aconselhamento junto da Provedoria Municipal dos Cidadãos com Deficiência do Porto e conta com o apoio do Social Lab da Fundação EDP.

Vantagens
.Ser reconhecido como um espaço de referência em acessibilidades na cidade;
.Divulgação do espaço na plataforma do Places4All, redes sociais, municípios, associações, parceiros, guias turísticos, entre outros;
.Avaliação detalhada com sugestões de melhoria ao espaço.

TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

Diagnóstico, classificação global em forma percentual, atribuição de dístico e divulgação no local e online

Na prática foi criado um sistema de avaliação, classificação e informação sobre condições de acessibilidade, sendo distinguidos os lugares com as melhores práticas e pelo cumprimento das normas nacionais/internacionais.
Os critérios de classificação dos espaços têm por base a legislação em vigor, o Decreto-Lei 163/2006, mas somam-se outros indicadores, desde logo práticas de acessibilidade na ótica do utilizador, por exemplo a existência ou não de informação em Braille ou questões ligadas ao atendimento como a Língua Gestual Portuguesa (LGP).
"As normas são um bom princípio à acessibilidade física, mas não são suficientes porque faltam questões como atendimento, imagem, som, contraste de cores. No fundo o ambiente que o lugar oferece. Se é ou não acessível a todos", explica o fundador do Places4All.
Em primeiro lugar é preenchida uma 'check list' pré-definida, para de seguida o sistema de avaliação do Places4All se focar em seis áreas do espaço: estacionamento, percurso exterior, entrada, percurso interior, bens e serviços e casas de banho.
A avaliação resulta de uma pontuação de 0 a 100% em cada uma das áreas e são atribuídas estrelas (de um a três) em função do cumprimento de critérios de acessibilidade.
Segue-se a emissão de um relatório com sugestões de melhoria e a atribuição de uma "nota" que se converte num dístico.
A título de exemplo, eis as Me Allegro, lojas avaliadas pela Places4All. Numa loja que aspetos são tidos em conta? Acesso a elevadores, movimentação de cadeiras de rodas dentro dos provadores, altura das prateleiras, acesso a carrinhos de bebé…
Além dos espaços físicos, o Places4All também faz avaliação de eventos através de uma avaliação na ótica da informação para o utilizador com os mesmos critérios antes descritos, mas tendo em mente que um espaço pode não precisar, por exemplo, a tempo inteiro de um funcionário que domine LGP, mas para um determinado evento poderá ser aconselhável.
Portanto caso o evento seja organizado por um espaço já presente na rede, a base da classificação já está feita, podendo alterar conforme as mudanças e melhorias face à infraestrutura e às necessidades da circunstância.

O Places4All foi apresentado à comunidade a 29 de janeiro deste ano, na sede EDP Porto, numa cerimónia de entrada livre, à qual se seguiu um "Jantar para Todos" no restaurante Terrella, também na cidade Invicta. A ementa (na foto) tinha a particularidade de estar escrita em Braille. Ambos os eventos, cerimónia de apresentação e jantar, foram acompanhados por intérpretes de LGP.

Com um mestrado em Inovação e Empreendedorismo Tecnológico, Hugo Vilela é simultaneamente avaliador de espaços, mas também utilizador, uma vez que se desloca em cadeira de rodas.
A restante equipa junta profissionais de áreas como arquitetura, saúde e gestão e, no conceito de "avaliador-utilizador" o grupo conta também com uma pessoa surda.
O Places4All começou no Porto e, aliás, reconhece Hugo Vilela o objetivo inicial era centrar a sua ação nesta cidade nortenha, até que surgiu a oportunidade de abraçar uma enorme empreitada: fazer a avaliação de 39 áreas de serviço de todo o país. O cliente EUREST antecipou, portanto, uma aposta a nível nacional.
"Assim, o nosso objetivo global é que as avaliações não sejam feitas só por nós. O nosso objetivo é criar equipas de auditores em diversos pontos do país. E a ideia passa por integrar nas equipas pessoas com algum tipo de deficiência, tanto na perspetiva de que os próprios avaliadores são utilizadores, mas também para criar emprego", aponta Hugo Vilela que já está a constituir a equipa de Lisboa, devendo seguir-se Faro e Évora.
Questionado sobre aspetos diferenciadores do Places4All face a outros projetos já existentes, o promotor desta ideia avança com a certeza de que conta com "uma equipa jovem e dinâmica" que pretende "através da inovação e tecnologia" ser geradora de impacto social, "incentivando os espaços a melhorar e disponibilizar informação aos utilizadores, sem discriminar ninguém, aumentando o seu leque de escolha para a tomada de decisões".
Hugo Vilela acrescenta que "todo este processo é feito com o envolvimento de uma comunidade de pessoas, associações, empresas, municípios, em que há também o recurso à tecnologia que permite fazer as avaliações de forma rápida e eficaz".

Em maio de 2014, o Teatro do Campo Alegre foi "piloto" do sistema do Places4All. A equipa de Hugo Vilela testou o espaço para emitir um relatório com sugestões de melhoria e atribuir a tal "nota" que se converte em dístico sobre as acessibilidades. Este teatro municipal, localizado na Rua das Estrelas, mereceu a classificação global de 82,43%. Mais especificamente: estacionamento – duas estrelas; percurso exterior – uma estrela; entrada – três estrelas; percurso interior – três estrelas; bens e serviços – duas estrelas; e casas-de-banho – duas estrelas.
O Teatro do Campo Alegre foi o primeiro "teste" juntamente com o evento Fórum de Empreendedorismo Social AMP 2020.

Para que serve o dístico? O dístico permite reconhecer o espaço como uma referência em acessibilidade, bem como fornecer informação imediata sobre as condições de acessibilidade do espaço ou do evento. Pode ser colocado na porta do estabelecimento, na plataforma de turismo da cidade, plataformas de turismo acessível, cartazes de eventos, redes sociais, entre outros locais.

FAÇA PARTE DO CLUBE KUSCHALL!!
Tenha acesso, em primeira mão, a novidades, promoções e a experiências Kuschall!
Inscreva-se em www.invacare.pt
e receba em casa um brinde gratuito!
küschall
INVACARE
Yes, you can.

David Fonseca, presidente da SUPERA

O que é a Acessibilidade?

Por vezes, nas nossas vidas, deparamo-nos com obstáculos que nos parecem insignificantes, e muitas vezes basta um pequeno gesto, um pouco de cimento para construir a rampa que poderá fazer toda a diferença.
Acessibilidade significa não apenas permitir que pessoas com necessidades especiais participem em múltiplas atividades, mas sim que todas as pessoas devem ser inclusivas. Esta flexibilidade permite a sua utilização por pessoas com necessidades especiais, bem como a utilização em diferentes ambientes e situações, e através de vários equipamentos ou navegadores.
Neste sentido, entendemos inclusão como uma área em que é negado o acesso a um grupo social, perdendo-se o direito a oportunidades iguais capazes de tornar a sociedade mais justa.
A "acessibilidade" definida no dicionário é uma palavra que mostra a qualidade de ser acessível; a palavra "acessível", é um termo que indica aquilo a que se pode chegar facilmente. Na área da Deficiência, quando este termo começou a ser utilizado, designava a eliminação de barreiras arquitetónicas. Na verdade, a expressão utilizada com maior frequência era "eliminação de barreiras", pois ficava subentendido que a pessoa se referia às barreiras arquitetónicas. A sensação que as pessoas tinham (tanto as pessoas com necessidades especiais, quanto familiares, amigos e profissionais) era muito negativa: a palavra era utilizada para demonstrar que a cidade era vista como um lugar perigoso, cheio de armadilhas e obstáculos a serem enfrentados, que requeriam disposição e paciência, todo dia. Nada era fácil, nada era possível. O meio físico edificado deve permitir que todos os indivíduos se desenvolvam como pessoas que são. Assim, o design tem de ter em conta a diversidade da população e a necessidade que todos têm de ser independentes.
Deve ser concebido por forma a permitir que todos tenham acesso às diferentes oportunidades existentes: isto é, à cultura, aos espaços, aos edifícios, às comunicações, aos serviços, à economia, à participação, etc..
Um meio edificado acessível constitui o elemento chave para o funcionamento de uma sociedade assente em direitos iguais, dotando os seus cidadãos de autonomia e de meios para a prossecução de uma vida social e economicamente ativa.
Constitui o fundamento de uma sociedade inclusiva, baseada na não discriminação.
A nossa sociedade assenta na diversidade, que exige a construção de um meio físico sem barreiras e que não crie deficiências e incapacidades.
Todos nós, como cidadãos do mundo, devíamos parar para pensar que nos pode acontecer algo de repente: ficar paraplégico, cego, surdo, e depois… Onde estão as condições acessíveis? Só depois do acontecimento é que a pessoa acidentada sente as verdadeiras barreiras, os derradeiros obstáculos, que por muito pequenos que sejam tornam-se num verdadeiro inferno!
Nesse sentido, devemos sensibilizar todos os seres-humanos para pensarem um pouco, porque, como muita gente diz, "mais vale prevenir do que remediar…" e não podemos voltar atrás pois a vida só tem um sentido! Por isso a acessibilidade deve ser obrigatória em todas as áreas.

PUBLICITE AQUI

(+351) 913 077 505

publicidade@pluralesingular.pt

Av. D. João IV, 1076, Blc C, 4º Esq
4810-534 | Guimarães | Portugal

DESPORTO

Andebol para todos… Rumo ao Euro 2015!

Eis o dia da inclusão do Portugal O' Meeting 2015…

Quase uma centena de orientistas, 83 na classe aberta e nove na classe paralímpica, competiram em rigorosa igualdade de circunstâncias na Invacare PreO, etapa de orientação de precisão integrada no Portugal O' Meeting (POM 2015) que decorreu entre 13 e 17 de fevereiro

Texto: Paula Fernandes Teixeira
Fotos: Joaquim Margarido

Ricardo Pinto (classe paralímpica) e João Pedro Valente (classe aberta) foram os vencedores da Invacare PreO, etapa de orientação de precisão integrada no Portugal O' Meeting 2015

A segunda etapa da Taça de Portugal de Orientação de Precisão Invacare 2015 decorreu a 15 de fevereiro em Vagos com Ricardo Pinto, do Desporto Adaptado do Hospital da Prelada (DAHP), a conquistar o primeiro lugar na classe paralímpica.

O orientista competiu contra o campeão de Espanha de orientação de precisão em título, Carlos Riu Noguerol (individual), bem como contra o vencedor da anterior edição do Portugal O' Meeting, Júlio Guerra.

Face ao espanhol, Ricardo Pinto conseguiu destacar-se com 12 respostas corretas contra onze. Já o também atleta do DAHP, Júlio Guerra, que ficou em terceiro lugar, registou nove respostas corretas. Por sua vez, José Laiginha Leal, campeão ibérico de orientação de precisão, ficou em quatro com oito pontos em 165 segundos.

À Plural&Singular, Ricardo Pinto, que se estreou em Vagos em provas a contar para a Taça de Portugal nesta temporada, confessou ter tido dificuldades neste primeiro contacto e após "um longo período sem praticar" mas, conforme referiu, "depois de entrar no mapa tudo se simplifica".

"Sem dúvida alguma que é um grande estímulo para continuar a marcar pela positiva a minha continuidade de vitórias na Taça de Portugal", disse Ricardo Pinto.

A meta, portanto, é clara… Ricardo Pinto promete "tudo fazer" para conquistar a Taça de Portugal.

Sobre os desafios desta Invacare PreO, o vencedor apontou notar que "as provas estão cada vez mais técnicas", pelo que é necessária "mais perícia nas respostas". "No conceito geral da prova, foi uma prova muito bem elaborada e pensada. Gosto bastante quando as provas são de dificuldade acrescida e com mais técnica nos pontos", descreveu.

Retratada a classe paralímpica, saiba-se que na vertente aberta a vitória foi conquistada "a ferros" já que João Pedro Valente (CPOC) e Jorge Baltazar (GDU Azoia) chegarem ao final empatados em pontos, após um pleno de respostas certas, valendo ao primeiro "a maior rapidez e acerto nos pontos cronometrados", conforme descreve o blogue ORIENTOVAR, de Joaquim Margarido que foi o supervisor nacional de uma prova que teve em Nuno Pires o traçador de percursos.
Também conforme relato do ORIENTOVAR, esta foi "a maior participação de sempre em provas de orientação de precisão no nosso país", o que premeia "a qualidade técnica e a capacidade organizativa do Clube de Orientação de Estarreja".

Ao todo foram vinte os desafios oferecidos ao longo de 1.200 metros de floresta, ao que se soma uma estação cronometrada com três problemas a anteceder o percurso formal

Classificação total da Classe Paralímpica
1. Ricardo Pinto (DAHP) – 12 pontos (177 segundos)
2. Carlos Riu Noguerol (Individual ESP) – 11 pontos (208 segundos)
3. Júlio Guerra (DAHP) – 9 pontos (147 segundos)
4. José Laiginha Leal (DAHP) – 8 pontos (165 segundos)
5. Cristiana Caldeira (CMRRC – Rovisco Pais) – 8 pontos (243 segundos)
6. António Amorim (DAHP) – 8 pontos (250 segundos)
7. Arsénio Reis (CMRRC – Rovisco Pais) – 7 pontos (330 segundos)
8. Ana Paula Marques (DAHP) – 5 pontos (105 segundos)
9. Cláudio Poiares (DAHP) – 5 pontos (183 segundos)

"Apelo a todas as pessoas com alguma limitação física que experimentem esta modalidade. Não requer grande esforço físico. O único esforço que têm de fazer é mesmo intelectual… Durante a progressão no terreno podem sempre levar ajuda para empurrar a cadeira e mesmo para picar o cartão para quem não o pode fazer por alguma limitação. Este além de ser um desporto, tem a particularidade de ser praticado ao ar livre o que só nos faz bem. Saiam de casa e venham experimentar esta modalidade" – **Ricardo Pinto, atleta paralímpico com currículo internacional, vencedor da segunda Taça de Portugal de Orientação de Precisão Invacare 2015**

Andebol para todos… Rumo ao Euro 2015!

Integrado no projeto Andebol 4 All da Federação de Andebol de Portugal (FAP), a Associação Nacional de Desporto para a Deficiência Intelectual (ANDDI) lançou-se no desafio de pôr toda a gente em posição de remate… A nível nacional cerca de duas centenas de atletas já praticam andebol e um leque de eleitos representará Portugal no 1.º Europeu que decorre de 29 de março a 4 de abril em Fafe

Texto: Paula Fernandes Teixeira
Fotos: ANDDI

A seleção portuguesa ainda realiza, antes do Euro 2015 de Fafe, um último estágio de preparação a 7 e 8 de março, sendo que para a manhã do primeiro dia de concentração está agendada a 1.ª Taça de Portugal de Andebol-7 no Colégio de Gaia.

Os 25 anos de bagagem da ANDDI em matéria de desporto dedicado à deficiência intelectual estão a ser aproveitados pela equipa lusa que decidiu apostar no andebol, servindo tanto de referência como de meta. Habituada a criar campeões em várias modalidades como futsal, natação, remo, atletismo e basquetebol, entre outras, a ANDDI quer agora marcar o desporto nacional também no andebol.
A primeira experiência foi feita em outubro de 2013. António Costa Pereira, técnico de andebol regular e treinador da ANDDI, é o selecionador nacional de andebol para a deficiência intelectual desde então.
O treinador fez "um balanço extremamente positivo" à Plural&Singular, em jeito de resumo do que foi feito até aqui e de antevisão do que o futuro pode reservar a este projeto.

António Costa Pereira sublinhou que "a federação mais num plano de apoio e da formação de técnicos e agentes e a ANDDI no trabalho desportivo no terreno de dinamização de encontros e de equipas" formam "um casamento perfeito", destacando o papel dos dirigentes da associação de que faz parte, bem como o do coordenador do Andebol 4 All, Joaquim Escada.

"A federação já tinha no projeto a vertente de andebol em cadeira de rodas e surgiu o interesse de incluir o andebol para a deficiência intelectual… Surgiu e ainda bem porque dos nossos jogadores atuais já tinham passado por outras modalidades e perguntavam para quando o andebol. E benefícios para eles? Noto muitos!", descreveu.

A nível nacional vão sendo dinamizados torneiros, treinos e demonstrações e 14 equipas já aderiram ao projeto.

A seleção portuguesa integra jovens dos 17 aos 43 anos de idade de clubes e instituições como Naval Setubalense da APPACDM de Setúbal, CERCIMor, CERCIBeja, CERCIFafe, CERCIGui, Clube Gaia e ARCIL da Lousã.

"Ao longo dos seus 25 anos, a ANDDI tem estado presente em praticamente todas as competições nas modalidades às quais se dedica. O andebol é uma a começar… Mas temos sonhos e objetivos", garantiu António Costa Pereira.

Enquanto seleção, a meta passa por "estar presente em todas as competições e afirmar-se perante as seleções adversárias", confidenciou. Já o objetivo interno, ou seja, de desenvolvimento nacional, passa, acrescentou o selecionador, "por envolver cada vez mais técnicos, equipas e jogadores nesta aposta".

"Só com uma base cada vez maior é possível ter uma seleção cada vez mais sólida e forte", resumiu.

Os dirigentes portugueses têm conhecimento que, ainda que também de forma recente, existem outras seleções que estão a desenvolver o andebol para a deficiência intelectual, entre as quais a Suécia, a Hungria, a Espanha, a Alemanha, a Holanda e a Dinamarca.

"Esperemos que o futuro seja risonho e as seleções cresçam e passem a integrar competições. O nosso desejo é que a competição internacional cada vez fique mais forte. E a ANDDI está disponível para dar o seu contributo nesse objetivo", **António Costa Pereira, selecionador de andebol para a deficiência intelectual**

Grande teste está marcado para Fafe

Depois do arranque do projeto, o Andebol 4 All para a deficiência intelectual foi tomando forma em 2014 com o surgimento de cada vez mais atividades e competições que se desenvolvem em várias partes do país.

Mas será de 29 de março a 4 de abril, em Fafe, que o primeiro grande teste terá lugar com o 1.º Campeonato da Europa desta modalidade. França e Polónia são as seleções que Portugal vai defrontar nesta cidade minhota, onde o 'fator casa' poderá "ser preponderante", disse António Costa Pereira, procurando, no entanto, assumir "o favoritismo com algumas reticências" para que a pressão não seja "incutida nos jogadores".

Sobre a França, graças ao duplo encontro de 2013, Portugal tem algumas informações. Já a equipa polaca é "uma perfeita desconhecida", conforme descreveu o selecionador luso.

"As expetativas são elevadas. Estamos a trabalhar para conseguir um bom resultado e um bom resultado em casa é sermos campeões da Europa", traçou António Costa Pereira.

Para preparar o Euro2015, a equipa portuguesa está a realizar estágios, havendo, revelou o selecionador, "dificuldade em conciliar" horários e viagens sobretudo com jogadores convocados que têm atividade profissional mas com "muita carolice de muita gente que apoia", bem como com a "motivação dos jovens" tudo se torna possível.

Depois desde Europeu haverá um segundo na Polónia, em 2016, e o 1.º Campeonato do Mundo está agendado para 2017 em França.

ANDDIball International Cup 2013

Em novembro de 2013, naquela que foi praticamente a primeira experiência da seleção portuguesa de andebol para a deficiência intelectual, Portugal venceu o Troféu Internacional entre Seleções – "ANDDIball International Cup 2013" que se realizou no Colégio de Gaia.

Portugal e França defrontaram-se duas vezes. No primeiro jogo a equipa lusa venceu por 31-13, voltando a brilhar num segundo encontro com uma vitória por 24-8.

O andebol na voz dos jogadores nacionais

Depois de ter experimentado o futebol e o atletismo, Vítor Pereira, de 30 anos, pratica andebol há três anos, uma escolha de modalidade que, disse à Plural&Singular, lhe merece um "balanço muito positivo", uma vez que sente "muitas melhorias" a nível social, desportivo e de saúde, nomeadamente o melhor posicionamento.

O atleta do Clube Gaia que dentro do campo atua a lateral direito quer vencer o Euro2015 em Fafe e ser campeão europeu para coroar da melhor forma uma modalidade que descreveu como "espetacular porque dá para toda a gente".

Já José Carlos Magalhães, pivot, 19 anos, de fato de treino com as Quinas ao peito, destaca a importância de representar a seleção portuguesa, considerando-se "polivalente" dentro do recinto de jogo, uma vez que gosta tanto das tarefas de ataque como da defesa.

"Noto que corro melhor, fiz novos amigos, o ambiente dos estágios é muito bom", descreveu o atleta da CERCI-Fafe que é o mais jovem jogador da seleção portuguesa e também aquele que mais recentemente se juntou ao grupo.

O ponta direita Filipe Ferreira, de 30 anos, já conhecia o andebol antes da modalidade lhe te sido apresentada dentro do clube que representa, o Naval Setubalense da APPACDM de Setúbal, mas nunca tinha sonhado representar as cores de Portugal em campeonatos internacionais… "Gosto muito. O desporto faz bem. Queremos ganhar o Europeu", atirou, sem esconder, no entanto, que está "um bocadinho nervoso" porque "a responsabilidade é grande".

Handleça Cup 2015

A seleção nacional de Andebol da ANDDI realizou no fim de semana de 14 e 15 de fevereiro mais um estágio de preparação com vista à participação no campeonato europeu e, depois de sábado ter cumprido uma dupla sessão de treinos, no domingo de manhã os atletas lusos abriram o torneio de andebol juvenil Handleça Cup 2015.

O convite surgiu por parte da CALE, o Clube de Andebol de Leça da Palmeira, concelho de Matosinhos, e constitui-se num jogo de preparação diante da equipa de juvenis masculinos deste emblema leceiro.

A CALE venceu por 30-17 num jogo com duas partes de 25 minutos.

Após este jogo realizou-se uma demonstração de andebol em cadeira de rodas coma equipa da APD-Porto.

Ivo Quendera
Canoagem para Todos

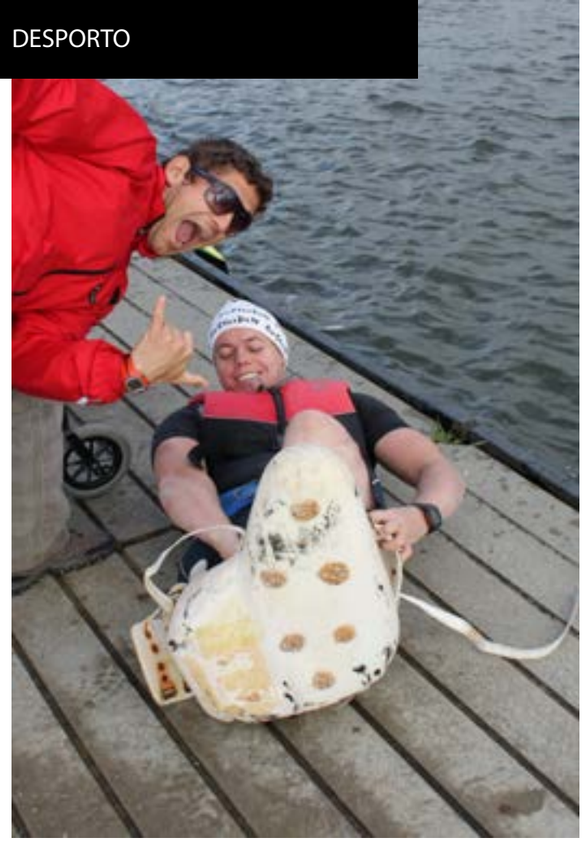
Descrito como "Pai da Canoagem Adaptada Portuguesa", reconhecido a nível nacional e internacional pelo lema "Canoagem para Todos", promotor e participante em atividades, workshops, seminários e formações por todo o país, Ivo Quendera assumiu a função de Técnico Nacional de ParaCanoagem, tendo como missão projetar o futuro desta modalidade, incluindo a 'estreia' lusa em Jogos Paralímpicos

Texto: Paula Fernandes Teixeira
Fotos: Gentilmente cedidas por Ivo Quendera

Plural&Singular (P&S) Como recebeu o convite da Federação Portuguesa de Canoagem?
Ivo Quendera (IQ) – O acordo foi rápido: expus as minhas ideias e necessidades, exigindo apenas que ficasse responsável por essas áreas/projetos, nomeadamente a equipa nacional e a formação de agentes. Disponibilizei-me também para apoiar noutras áreas do treino e formação, nomeadamente nos escalões mais jovens e também ao nível da formação de treinadores.

Para além de grande recetividade do presidente [Vítor Félix, líder da FPC], foi-me dada total liberdade pelo vice-presidente, Ricardo Machado, que gere as equipas nacionais e a área da formação, e até agora não tenho parado. Sempre foi um objetivo meu atingir este patamar, e portanto foi muito importante este convite e aposta da FPC.

P&S – Sente que o seu trabalho está a ser reconhecido?
IQ – Ao nível do reconhecimento, a comunidade canoísta, e com isto refiro-me aos praticantes, aos treinadores e agentes ligados à modalidade, têm sido muito importantes neste percurso. De ano para ano, cada vez mais, sinto amizade e aproximação de todas as pessoas, quer a mim quer a esta causa, estando o desenvolvimento da ParaCanoagem a nível nacional cada vez mais disperso.



P&S – Um percurso, no entanto, que não tem sido fácil…
IQ – A nível pessoal não tem sido fácil. É muito complicado conseguir apoios, linhas de financiamento e patrocinadores. A modalidade precisa de empreendedores, de pessoas que acreditem no poder da sua prática, nos estímulos que ela transmite, e acima de tudo na sua envolvência social.
A Fenacerci, o Instituto Nacional de Reabilitação e o Departamento de Ortoprotesia da ESTeSL têm sido duas moletas neste percurso, sem eles já tinha desistido, mas o Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ), universidades/politécnicos de desporto e centros de reabilitação ainda não mostraram interesse. Não me posso queixar da minha entidade patronal, na autarquia do Montijo quer o presidente Nuno Canta, quer o vereador Francisco Santos acreditam no meu trabalho... Eu acredito… E estou focado para atingir a minha meta!

P&S – Quais diria que são os principais desafios de um técnico nacional de ParaCanoagem, ou seja os seus principais desafios?
IQ – Se me preocupasse apenas com a equipa nacional, responderia: atingir pódios Europeus e Mundiais e marcar presença nos Jogos Rio2016. Mas os meus objetivos são mais exigentes… Impus a mim mesmo tornar a Canoagem uma modalidade para Todos… As formações e atividades que desenvolvi na última década começam a dar frutos e resultados.

P&S – Por exemplo?
IQ – Atualmente preparo um conjunto de quatro atletas na equipa nacional, dos quais espero que dois possam representar as cores da nação no Europeu e Mundial, com vista ao apuramento paralímpico para o Rio2016. É complicado este trabalho e preparação, uma vez que os apoios são poucos e a FPC tem esticado ao máximo as suas disponibilidades para que pelo menos estes quatro tenham uma preparação mínima. Mas em casa o trabalho é ainda mais complicado, e os clubes ainda não estão totalmente preparados nem apresentam as condições ideais.

P&S – Mas está confiante para os Jogos Rio2016?
IQ – Acredito na nossa presença 'inaugural' nos Jogos Rio2016, mas meu horizonte é alcançar Tóquio2020, para o qual já está confirmada a ParaCanoagem. Espero que no próximo ciclo, tenhamos as condições para desenvolver este trabalho de raiz com jovens atletas, com melhores condições e visibilidade.

P&S – Qual o retrato atual desta modalidade em Portugal?
IQ – A ParaCanoagem é uma realidade quer a nível competitivo, recreativo, reabilitativo e formativo. Cada vez mais clubes e treinadores apostam nesta igualdade de direitos e prática. A área da formação está quase completa, tendo a FPC apresentado os referenciais de formação específicos ao IPDJ, e espero que iniciemos os nossos cursos de formação rapidamente, assim como os vários workshops junto dos treinadores já em funções.
O fenómeno no Clube Atlético do Montijo expandiu-se à Madeira, aos Açores, ao Algarve, a Águeda, Sever do Vouga, Gaia… Sul, Centro e Norte do país. Cada vez somos mais unidos e acreditamos numa modalidade totalmente inclusiva e de igualdade para todos.

P&S – Mas…
IQ – Aguardo uma diretriz superior (Estado), para que a canoagem seja uma aposta nos currículos escolares a nível nacional (baixo custo de equipamentos, baixa necessidade de recursos espaciais, elevado transfere social e motor, apoio na literacia náutica), e espero que autarquias, escolas superiores de educação e faculdades de desporto integrem esta modalidade nos seus currículos e apostas.
A base da pirâmide de formação é a chave para o nosso sucesso e desenvolvimento, e a escola é o nosso parceiro ideal.

P&S – E que outros agentes considera importantes neste 'sonho' de tornar a Canoagem uma modalidade para Todos?
IQ – Para além do quadro competitivo já desenvolvido pela FPC, instituições ligadas à área da deficiência, como é o caso das associadas à Fenacerci, desenvolvem atividades pontuais e regulares de canoagem: é o caso do Campo Aberto de Canoagem (Montijo), Wind inCap (Nazaré) e o Pirilampo Náutico (Parque das Nações).

P&S – Qual o seu grande objetivo futuro agora que assume este cargo e para a ParaCanoagem portuguesa?
IQ – Está em desenvolvimento um projeto por parte do Clube Atlético do Montijo e Câmara Municipal de Montijo para construção de um centro náutico totalmente acessível no concelho. Um projeto que a baixo custo pode no futuro revolucionar a visão da modalidade no concelho e até como referência nacional para estabelecimentos de ensino, escolas superiores de educação e universidades de desporto, e turismo, na qual a FPC como parceira propõe a implementação do Centro Nacional de ParaCanoagem, quer para praticantes nacionais, quer internacionais. É uma ideia piloto para criar condições para a formação de praticantes e agentes da modalidade, em estreita ligação com os estabelecimentos escolares, o ensino superior, as Instituições Particulares de Segurança Social (IPSS) e centros de reabilitação, com capacidade a longo prazo para receber equipas nacionais e internacionais.
O grande objetivo futuro é simples: criar condições em Portugal, para que a Canoagem seja uma modalidade de excelência e para Todos, enraizada no nosso quotidiano.

Ivo Quendera assumiu em janeiro deste ano o cargo de treinador do sporting Clube de Portugal, mantendo, o seu apoio ao Clube Atlético do Montijo e as funções como técnico superior na autarquia do Montijo, onde prepara um Projeto/Programa de Formação de Canoagem para Todos, integrado no sistema de ensino municipal. Foi o primeiro treinador português a liderar a participação portuguesa no primeiro Campeonato do Mundo da modalidade, em Halifax, Canada, em 2009, onde estiveram presentes dois atletas lusos.

O novo técnico nacional de ParaCanoagem recusa prometer medalhas, referindo-se ao Rio2016, mas acredita que é possível contar com dois atletas nos Jogos. "Medalhas não falo nelas, porque não são o que me motiva", aponta Ivo Quendera, acrescentando que "o sonho, a motivação, o objetivo passa pela expressão espelhada no rosto" dos seus atletas e de todos aqueles que apoiam e contribuem para o sucesso destes... "O suor, as lágrimas, um sorriso... O brilho nos olhos após o final de mais uma aposta, tentativa e sucesso!" – é assim que Ivo Quendera resume palavras como 'perspectivas', 'sonhos' e/ou 'planos'.

Ivo Quendera "é a pessoa que mais currículo tem e com mais trabalho prático" na ParaCanoagem portuguesa – FPC

A Federação Portuguesa de Canoagem (FPC) trabalha a ParaCanoagem há vários anos mas até ao convite feito e aceite por Ivo Quendera eram os técnicos da disciplina de velocidade os responsáveis por esta vertente adaptada no que diz respeito à preparação da seleção.

Em declarações à Plural&Singular, o vice-presidente da FPC, responsável pela área das seleções, Ricardo Machado, explicou a escolha de Ivo Quendera para a função de técnico Técnico Nacional de ParaCanoagem.

"A Paracoanagem passou a ser disciplina olímpica e terá a sua estreia nos Jogos Paralímpicos de 2016, então achamos que devíamos dar uma maior importância.

O Ivo [Quendera] em termos nacionais é a pessoa que mais currículo tem e com mais trabalho prático nesta área, portanto é com naturalidade que a aposta surgiu", disse Ricardo Machado.

"Está a ser feita essa aposta e o Ivo Quendera fez um plano de preparação para a ParaCanoagem portuguesa que está a ser implementado e contempla outras competições internacionais e estágios", acrescentou.

Questionado sobre ambições futuras numa disciplina nova nos Paralímpicos, o dirigente admitiu que o objetivo da FPC passa por conseguir qualificar alguém para os Jogos2016. "Sabemos que é difícil até porque é a primeira vez que a disciplina entra e não temos nenhuma referência anterior, mas estamos confiantes", referiu.

A ParaCanoagem nacional conta com vários atletas a trabalhar neste momento, mas Ricardo Machado destaca Norberto Mourão, que é treinado por Ivo Quendera no emblema do Montijo.

O atleta tem, apontou o responsável da FPC, "historial em termos internacionais e resultados de relevo no último ano", mas uma mudança de regras que influenciou as categorias obrigou-o a recomeçar o processo de preparação. Este "contratempo" está a ser encarado com atenção, mas tendo em conta o que o atleta "já fez no passado", como descreveu Ricardo Machado, a FPC considera "possível" apurar Norberto Mourão para Rio2016.

A experiência de Ivo Quendera em campeonatos da Europa e do Mundo em anos anteriores, nos quais conseguiu resultados que, de acordo com os critérios de agora, colocariam os seus atletas à porta do apuramento, dá garantias à FPC.

"Ele tem qualidade e tem vontade. Tendo qualidade e vontade é o fundamental para que tudo seja possível. Claro que depois há outros fatores: a sorte… É preciso estar num dia sim. Mas, sim, estamos a apostar e com confiança", concluiu.

Portugal já tem uma escola de atletismo adaptado

A criação da escola é uma aspiração antiga da Associação Jorge Pina e foi possível graças à parceria desta instituição com a marca Rexona, que tem o seu nome associado ao projeto

Texto: Paula Fernandes Teixeira
Fotos: Direitos de Autor / Gentilmente cedidas

Km 0 (5 de fevereiro de 2015) – equipa técnica da Rexona

A primeira escola portuguesa de atletismo para pessoas com deficiência foi inaugurada em fevereiro, partindo do "sonho" do atleta paralímpico Jorge Pina.

"O objetivo principal da escola é ajudar pessoas com deficiência a praticar alguma atividade física de forma regular e gratuita, nomeadamente o atletismo mas não só. Acreditamos que desta escola possam surgir atletas que poderão mais tarde ingressar na equipa paralímpica. Ou seja, a escola pretende promover a atividade física como forma de integração, superação e valorização pessoal mas também procura encontrar jovens que possam vir a competir ao mais alto nível", descreveu, à Plural&Singular, Jorge Pina.

O mentor do projeto avançou que "a escola ainda está numa fase muito inicial", mas disse acreditar que "com a entrega dos técnicos" e com o envolvimento e apoio de estabelecimentos de ensino, seja possível que "alguns destes jovens encontrem na escola de atletismo adaptado "uma segunda casa", podendo "vir a construir" ali "o seu sonho de serem atletas paralímpicos".

O dia da abertura da escola, o 'Km 0', ficou marcado por demonstrações feitas pelos alunos das várias modalidades de atletismo. Marcaram presença crianças com deficiência motora, auditiva e intelectual. Frequentam também a escola alunos com paralisia cerebral, visual e multideficiência.

Além do atletismo, Jorge Pina quer alargar o projeto a outras modalidades: "Onde existe vontade não há limitações, é esse o lema da escola. Sei que existem muitas limitações no acesso à prática do desporto adaptado… Temos de ir buscar estas crianças e mostrar-lhes que há um lugar para elas e que podem fazer tudo aquilo a que se proponham. Vemos isso na escola. Os alunos mostram entusiasmo pelas aulas e querem ir e participar", referiu.

Questionado sobre se existe uma lacuna a nível nacional na formação do desporto adaptado, Jorge Pina admite que "sim", mas garante que "são projetos como este e apoiados por grandes marcas como a Rexona que fazem com que o trabalho faça sentido".

É esta convicção que "motiva" os responsáveis por este projeto a fazerem, como acrescentou o atleta, "mais e melhor por estas pessoas".

A escola de atletismo adaptado projetada por Jorge Pina está a ser dada a conhecer nas escolas, somando outros objetivos sociais para além do desporto, podendo ser também um espaço dedicado à formação de futuros professores que queiram 'abraçar' o ensino do desporto adaptado.

Para isso os responsáveis do projeto estão a estabelecer protocolos com escolas, faculdades, instituições e centros de reabilitação, bem como a divulgar a ideia junto de pais e encarregados de educação.

A escola tem, também, parcerias com o Instituto do Português do Desporto e Juventude e com o Instituto da Nacional para a Reabilitação.

Km 0 (5 de fevereiro de 2015) – equipa técnica da Rexona

Natural de Portimão, Jorge Pina perdeu 90% da visão aos 28 anos, numa época em que praticava pugilismo, modalidade na qual se notabilizou ao conquistar o título de campeão ao serviço do Sporting Clube de Portugal. Iniciou-se no atletismo em 2006, tendo-se destacado nos Jogos Paralímpicos de Pequim2008 e Londres2012. Atualmente está a preparar-se para Rio2016.

Neste momento são parceiros deste projeto o Colégio Bola de Neve, a Escola Fernando Pessoa e o Agrupamento de Escola Marquesa de Alorna. À Plural&Singular, Jorge Pina avançou que tem vindo a receber contactos de outras escolas, como o Centro Helen Keller, que desejam aderir ao projeto, assim como o contacto de pais a título individual.

Além da vertente desportiva, este projeto tem como objetivos:
.Melhorar o desenvolvimento das crianças/jovens através do estímulo à independência e à autonomia;
.Desenvolver as habilidades motoras e funcionais;
.Proporcionar uma melhoria da auto-estima e da auto-imagem;
.Promover a socialização com outros grupos e a melhoria das relações interpessoais.

Open Day (5 de novembro de 2014) – Rita Noura Silva/ Sportflash

Open Day (5 de novembro de 2014) – Rita Noura Silva/ Sportflash

A Escola Jorge Pina de Atletismo Adaptado está a funcionar no Parque de Jogos 1.º de Maio – Fundação INATEL, às terças, quintas e sextas-feiras entre as 10 e as 11 horas.

A marca Rexona, através de uma iniciativa realizada em vários ginásios colocou os portugueses a correr… Por cada quilómetro percorrido, nos locais aderentes, a marca doou um euro, tendo em menos de um mês conseguido 50.000 euros que serviram para arrancar com o projeto.

Km 0 (5 de fevereiro de 2015) – equipa técnica da Rexona

Open Day (5 de novembro de 2014) – Rita Noura Silva/ Sportflash

70
Crianças marcaram presença na abertura da escola, um evento chamado 'Km 0' que decorreu a 5 de fevereiro

150
Crianças participaram no 'Open day', evento que a 5 de novembro marcou o lançamento do projeto

40
Crianças atualmente inscritas e a participar regularmente nas atividades, às que se somam outras que frequentam a escola pontualmente

Portugal é campeão europeu de Corta-Mato

O balanço da participação portuguesa no 7.º Campeonato da Europa de Corta-Mato INAS, em Wakefield, Inglaterra, não podia ser mais "positivo"… Próxima etapa: 7.º Campeonato da Europa de Pista Coberta INAS, em São Petersburgo, Rússia

Texto: Paula Fernandes Teixeira
Fotos: ANDDI

A seleção portuguesa de corta-mato sagrou-se campeã europeia nas variantes de Curto e Longo e para os responsáveis da Associação de Desporto para a Deficiência Intelectual (ANDDI) os "objetivos foram plenamente conseguidos".
À Plural&Singular, José Costa Pereira confessou que "tinha consciência de que Portugal era o grande favorito" pelo facto de já ter amealhado "vários títulos de campeão do Mundo e da Europa há alguns anos a esta parte", mas nada melhor do que confirmar o favoritismo. "Esta é a melhor equipa de todos os tempos. E não foi a vitória mais fácil de todos os tempos", descreveu José Costa Pereira.
Num trajeto muito difícil, com muita lama e muito frio, os atletas lusos tiveram de se aplicar para não deixar cair em mãos alheias títulos num terreno onde Portugal já tinha sido feliz como campeão do Mundo em 2006.
Nesse campeonato, estiveram presentes potências fortes e não europeias, destacando-se o Irão e a África do Sul, mas neste, o Europeu, os obstáculos não foram menores.
Aliás José Costa Pereira, em jeito de balanço, analisou o surgimento de atletas novos e de novos países que nem sempre são assíduos em provas de corta-mato.
"A Suécia e a Holanda, por exemplo, ofereceram muita resistência. Mas os adversários fortes em muito enobreceram as nossas medalhas", resumiu o responsável da ANDDI.
Neste 7.º Campeonato da Europa de Corta-Mato INAS, que decorreu em Wakefield, Inglaterra, de 19 a 23 de fevereiro, marcaram presença 26 atletas de seis países.
José Azevedo conquistou pela primeira vez na sua carreira os títulos de campeão europeu em cross curto e longo. Na prova longa, nota para Cristiano Pereira que conquistou a medalha de bronze. Vítor Pleno conseguiu o quinto lugar em ambas as vertentes, enquanto Tiago Neves ficou em oitavo lugar na prova curta e em sexto na longa.

A seleção portuguesa viajou para Inglaterra com quatro atletas e no cross longo merece destaque o facto dos quatro terem ficado nos seis primeiros lugares

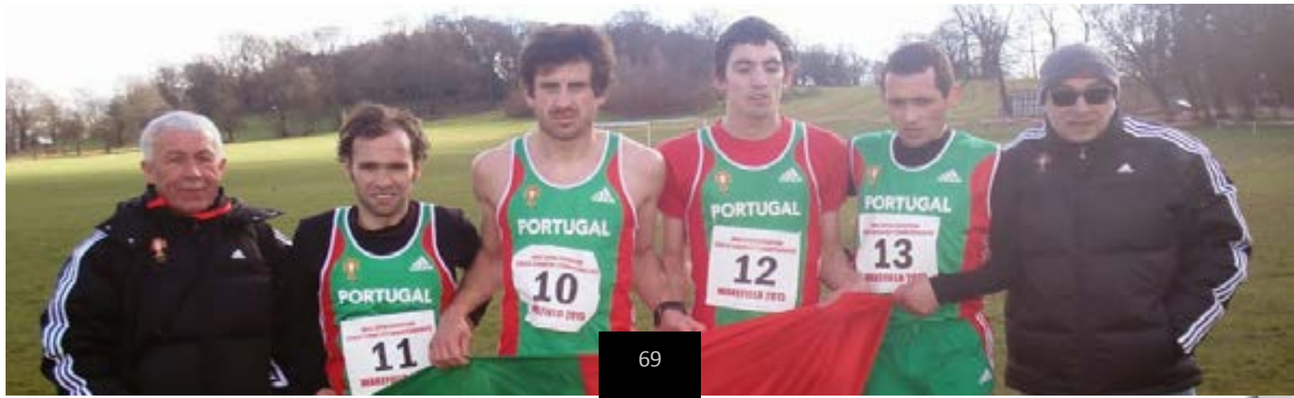
José Azevedo, que já tinha batido o recorde do Mundo de pista coberta no fim de semana anterior em Pombal, brilhou ao conseguir quatro medalhas de ouro (duas individuais e duas coletivas). Nas palavras do treinador José Costa Pereira, este atleta "apresentou-se numa condição física e atlética muito forte, não dando qualquer chance aos adversários".

Atletas convocados
Cristiano Pereira – Casa do Povo de Mangualde
José Azevedo – Montakit Guimarães
Tiago Neves – Clube Gaia
Vítor Pleno – APPACDM de Coimbra

Portugal arrecadou quatro medalhas de ouro, uma de prata, uma de bronze, dois quintos lugares, um sexto e um oitavo

Contas finais: quatro medalhas de ouro, incluindo as coletivas, uma de prata, uma de bronze, dois quintos lugares, um sexto e um oitavo.
Segue-se o 7.º Campeonato da Europa de Pista Coberta INAS, em São Petersburgo, Rússia, de 11 a 16 de março.
"O objetivo é sempre o de lutar pelos títulos coletivos e depois individualmente que cada atleta consiga fazer o seu melhor", disse, em jeito de antevisão, José Costa Pereira, sem esconder que a equipa portuguesa está atualmente "com algumas baixas por lesão", pelo que poderá não ser "a seleção mais forte possível", mas será, prometeu, "uma seleção muito digna".
Em solo russo, Portugal vai querer revalidar o título europeu conquistado em Istambul, Turquia, há dois anos.

> "Embora o corta-mato seja uma modalidade individual, assim como o atletismo, nós presamos sempre muito o aspeto coletivo. Porque todos juntos podemos ser campeões", **responsável pela seleção portuguesa, José Costa Pereira**



PERFIL

Mário Trindade – o atleta missão!

Diz que "nasceu duas vezes" e que "se pudesse" passava "24 horas em cima de uma cadeira de rodas, 365 dias por ano a dar voltas a uma pista". Mário Trindade fez do desporto profissão e sentido de vida. Corre por gosto, corre por vocação, corre por Portugal, corre por causas! *Por Paula Fernandes Teixeira*

"Há quem calce umas sapatilhas Adidas… Eu calço umas sapatilhas que têm duas rodas…" – as palavras são de Mário Trindade, praticante de atletismo em cadeira de rodas.

Recordista nacional de 100 e 200 metros na classe T53, Mário Trindade, de 39 anos, desloca-se em cadeira de rodas desde os 18, após uma operação mal sucedida.

"Tornei a ser bebé. Aos 18 anos tive de aprender a fazer tudo: comer, beber, sentar-me", contou à Plural&Singular.

Na infância, o atleta natural de Vila Real praticou atletismo e adorava andar de bicicleta, mas a primeira experiência no desporto adaptado foi o basquetebol em cadeira de rodas… Algo que nem acreditava que existisse, habituado a ver só "homens enormes a lançar para cestos altos" a praticar esta modalidade. Aos 22 anos, quando desafiaram a driblar a partir de uma cadeira de rodas pensou que se tratava de uma brincadeira… Acabou por jogar basquetebol durante dez anos, tendo sido chamado à seleção nacional nos dois últimos.

"Gostei muito, recomendo o basquetebol, mas era de correr que gostava. O bichinho do atletismo estava lá… Só que, em sentido semelhante ao meu desconhecimento sobre o basquetebol, achava que para correr tinha de ser com as duas pernas", contou.

Mário Trindade – "como ainda acontece", lamentou, "como muitas outras pessoas" desde potenciais atletas à população em geral que poderia transformar-se em massa adepta – não conhecia o atletismo em cadeira de rodas até que foi desafiado…

Em 2003 participou na meia-maratona de Bilbau (Espanha). Em 2004 já estava na maratona de Berlim (Alemanha). Foi acumulando conquistas, mas precisou de esperar até 2013 para, nos Jogos Mundiais disputados na Holanda, conseguir que lhe atribuíssem a classe T52, momento que descreveu como "de grande viragem e reconhecimento" na sua carreira.

"Durante muitos anos andei a lutar para ser classificado como T52. O classificador português sempre me disse que era T53. Até que um classificador internacional não teve a mínima dúvida em me dar a classificação de T52".

"Notou-se logo uma diferença enorme de resultados.

Marcelino Almeida

Em agosto de 2014, em Swansea, País de Gales, Mário Trindade conquistou a medalha de bronze na prova dos 100 metros em cadeira de rodas T52 (tetraplégicos). Disputavam-se os Europeus de Atletismo do Comité Paralímpico Internacional (IPC), competição na qual Portugal se fez representar por 22 atletas.

Mário Trindade percorreu a distância em 19,64 segundos, terminando atrás do suíço Beat Boesch (18,62) e do russo Artem Shishkovskiy (19,24), medalhas de ouro e prata, respetivamente.

Marcelino Almeida

Em 2008, Mário Trindade percorreu cerca de 250 quilómetros em cadeira de rodas, entre Vila Real e Fátima, com o objetivo de juntar à peregrinação religiosa um alerta…
"Adoro desafios e sou religioso… Foi uma experiência muito positiva… O objetivo era alertar para as dificuldades que as pessoas com deficiência têm no seu dia-a-dia quer na integração social, quer na procura de trabalho ou para se iniciarem no desporto. Durante sete dias falou-se bastante destes temas… Foi bastante positivo", descreveu Mário Trindade, à Plural&Singular.
O atleta iniciou viajem com um amigo que tinha como meta fazer o percurso a pé, mas devido a uma lesão não pôde concluir as 14 etapas definidas por ambos para sete dias.
Antes de se fazer literalmente à estrada – uma vez que com o apoio de carros e ambulâncias, Mário Trindade fez todo o percurso sobre paralelo e alcatrão – a proteção civil, os bombeiros e hotéis de todas as cidades por onde teria de passar foram contactados.
Estava tudo pronto! Uma rádio de Paris que se dedica à comunidade portuguesa residente em França fez diretos de manhã e de tarde… Os jornais nacionais e regionais também dedicaram páginas a Mário Trindade. Missão cumprida!

Daí durante 10/11 anos não ter conseguido mostrar resultados. Com essa conquista [classificação como T52] ganhei o que Portugal podia andar a ganhar há 10 anos… Não foi bom só para mim. Foi bom para o país. Tenho motivado muita gente a lutar pela sua classificação", acrescentou.
O atleta que atualmente treina na pista do Estádio Municipal do Fontelo, em Viseu, onde vive, soma várias vitórias e conquistas, destacando-se o recorde do Guiness conquistado em 2007, bem como a medalha de bronze conseguida em 2014 nos Europeus de Atletismo IPC que decorreram no País de Gales.
Mas o grande sonho de quem empresta todo o seu tempo ao treino, à divulgação do desporto adaptado e às palestras em escolas é participar nos Jogos Paralímpicos. "É o sonho de qualquer atleta quer tenha ou não deficiência. E este sonho já me foi adiado por três ou quatro Jogos e espero que desta vez não fuja. Tenho tudo para lá estar. Estou a trabalhar como nunca. Tenho as pessoas certas ao meu lado. Espero realizar não um mas dois sonhos: estar nos Jogos e conhecer o Brasil", confessou.
Além de conseguir a marca e os mínimos necessários, a presença de Mário Trindade nos Jogos Rio2016 depende ainda das quotas que são atribuídas a Portugal e da escolha dos melhores atletas, conforme a sua posição no ranking.
Antes, já em outubro deste ano, Mário Trindade competirá no Campeonato do Mundo do Qatar, naquele que descreveu como "um bom teste para os Paralímpicos", uma vez que poderá "estudar" mais atletas e potenciais adversários.

Marcelino Almeida

"Hoje não digo que é a minha treinadora. É uma grande amiga. Mas na hora de trabalhar é mesmo treinadora… Exigente! Puxa por mim ao máximo!", Mário Trindade sobre Eduarda Coelho, ex-atleta olímpica e professora de atletismo da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), que é sua treinadora desde sempre.

A grande diferença da cadeira de rodas de Mário Trindade face a outras é o braço em alumínio que segura a terceira roda. Este braço serve para dar estabilidade. Nestas cadeiras atingem-se velocidades que o atleta descreveu como "loucas". Numa descida pode chegar a 80/90 quilómetros/hora. Em pista, o máximo que Trindade já atingiu foram 28 quilómetros/hora. Para uma cadeira de rodas em plano é uma velocidade "considerável". Estas cadeiras são feitas à medida das pessoas que as vão utilizar, atingindo preços muito altos e difíceis de suportar sem apoios.
"A cadeira é como quem calça uma sapatilha para correr… Aquela é a nossa sapatilha. Tem de encaixar perfeitamente em nós para nos sentirmos um só. Daí o preço delas ser tão elevado. São personalizadas e extremamente leves", descreveu Mário Trindade, cuja primeira cadeira que usou foi uma "velhinha" e emprestada… Depois algumas campanhas e amigos permitiram-lhe encontrar uma "sapatilha" à sua medida…

Mário Trindade já visitou mais de centena e meia de escolas na "missão" de dar a conhecer o desporto adaptado e as lutas das pessoas com deficiência. O atleta, que diz "não ter o dom da palavra", é requisitado para fazer estas palestras/conversas com crianças e jovens pelo seu perfil sincero e de coragem. Chega e conquista o público ao contar o seu percurso de vida, transformando-se invariavelmente numa referência para a audiência. O objetivo de Mário Trindade é fazer com que os "futuros decisores" de Portugal "nunca deixem de correr pelos seus sonhos".

A 3 de dezembro de 2007, Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, bateu o recorde do Guinness de corrida em cadeira de rodas ao efetuar 183 quilómetros em pouco mais de 18 horas.
Teve que ultrapassar o então recorde de 181.147 quilómetros percorridos em cadeira de rodas no máximo de 24 horas.
Foi para a pista de atletismo da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD) às 05:00 e só saiu de lá depois de garantir dois objetivos: angariar dinheiro para ajudar duas irmãs portadoras de osteogéneses imperfeita residentes em São Miguel, no arquipélago dos Açores, e alertar as pessoas para as dificuldades vividas por pessoas com deficiência.
"Para muita gente foi o recorde do Guiness, para mim isso não foi a parte mais importante mas a vontade de ajudar duas amigas que tinham 39 anos e durante esses 39 anos não tinham saído de casa. Depois de bater o recorde ainda dei algumas voltas para garantir caso a contagem dos observadores não batesse certo com a minha e teria forças para mais, mas quis parar para que agora venha um novo tolinho fazer o mesmo, correr por um objetivo", descreveu Mário Trindade.
Foram muitas as pessoas que durante todo o dia se deslocaram à UTAD para lhe dar apoio e na pista estiveram testemunhas independentes a fazer o registo de cada volta, cronometrando o tempo, num processo que foi previamente aprovado pelo Guinness.

Mário Trindade 'em direto'

Marcelino Almeida

Plural&Singular (P&S) – A ida a Fátima em cadeira de rodas foi em 2008. Também era objetivo alertar para as barreiras de acessibilidade que as pessoas com deficiência encontram nos passeios, na via pública… E hoje, sete anos depois, como analisa o panorama atual?
Mário Trindade (MT) – Nota-se que todas as cidades têm vindo a tentar melhorar mas têm melhorado muito lentamente. Viseu é uma cidade bastante acessível. Ainda não é totalmente mas das cidades que conheço é a mais acessível. Como ando pelo país todo, noto muitos esforços, mas esforços lentos. Ainda existem muitas barreiras arquitetónicas. É uma luta porque não é fácil pelos custos que a acessibilidade acarreta. Mas pelo menos que as atividades que faço, e outras pessoas com deficiência também, sirvam para que as coisas que são feitas de novo já sejam erguidas sem barreiras.

P&S – Como descreve a primeira prova internacional? Foi em Espanha (2003), a meia-maratona de Bilbau… O ambiente fascinou-o, porquê?
MT – Adorei! O atletismo em cadeira de rodas mesmo aqui ao lado fascina muita gente. A meia-maratona são 21 quilómetros e durante 21 quilómetros ouvi pessoas a bater palmas e a chamar pelo meu nome. O espírito é semelhante ao da Volta à Espanha em Bicicleta… Aqueles milhares de pessoas a puxar pelos atletas… No atletismo em cadeira de rodas é igual. Essa prova tem uma subida de oito quilómetros com inclinação de 10% na maior parte do percurso… E eu fiz essa subida com tanta gente a puxar por mim que tudo se tornou fácil. Vamos buscar força interior onde nem sabemos que temos…

P&S – Esse espírito é diferente em Portugal?
MT – Eu se for fazer uma meia-maratona cá em Portugal, ainda hoje as palavras que ouço é 'coitadinho, não lhe basta estar numa cadeira de rodas e vai ali com aquele sacrifício todo…'. A verdade é que eu posso estar em sofrimento, mas é um sofrimento que me dá muito prazer. Os portugueses ainda não percebem bem esse espírito… Costumo dizer que o atletismo para pessoas com deficiência em Portugal ainda não é visto como desporto. Mas estamos a falar de alta competição! Aquilo de passatempo não tem nada.

P&S – Criou, em 2008, a Associação Nacional de Atletismo em Cadeira de Rodas (ANACR)…
MT – Nós [a associação foi criada por Mário Trindade e por um grupo de colegas] por diversas vezes reclamamos sobre o facto desta modalidade não receber o devido apoio e reconhecimento em Portugal. Os atletas estão descontentes. A falta de informação faz com que existam poucos atletas em Portugal. Fartos de reclamar, decidimos passar à prática. A associação teve apenas uma verba do Estado: cinco mil euros do Instituto Português de Desporto e Juventude. E temos sobrevivido com as verbas dos associados… Já demos e recuperamos cadeiras a atletas… Também procuramos apoiar os atletas que competem internacionalmente com os gastos lá fora… É difícil, mas estamos confiantes no futuro por causa da união à Federação Portuguesa de Atletismo (FPA).

P&S – Concorda com a integração do atletismo adaptado na FPA?
MT – Sim porque acredito que a modalidade passará a ser olhada de outra maneira. Estou até em crer que a ANACR não precisará de continuar. Se a FPA trabalhar como tem feito até aqui, ainda que o percurso seja recente, sendo uma entidade nacional, tem condições para dar a esta modalidade no mínimo aquilo a que tem direito. Estamos no bom caminho… A inclusão das modalidades adaptadas em cada federação regular é o futuro. É assim que funciona em outros países onde os atletas estão satisfeitos.

Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência

FPDD: Reposicionamento no sistema desportivo português

A FPDD enfrenta um necessário período de reposicionamento no sistema desportivo português, processo que procura dar resposta aos objetivos dos seus associados e, primordialmente, às necessidades das pessoas com deficiência no contexto do desporto e da atividade física. Porque acreditamos que em qualquer programa de intenções os destinatários das ações devem ser consultados, mas admitindo que esta consulta pode e deve, em ocasiões futuras ser mais extensiva, auscultámos diversas pessoas e organizações e procuraremos no ano de 2015 corresponder aos anseios de todos.

Acreditamos que a afirmação da FPDD no panorama desportivo em Portugal será uma mais-valia para todos os envolvidos – por isso procurámos sensibilizar decisores políticos e parceiros para a urgência da clarificação do posicionamento de cada um dos agentes promotores do desporto para pessoas com deficiência. Avançámos com uma proposta que foi genericamente aceite por todos, mas que carece ainda de consolidação efetiva "no terreno" - é também para isso que trabalharemos em 2015. No processo de consulta de decisores com responsabilidades nacionais (em Portugal, em Inglaterra, na Holanda, na Dinamarca) e internacionais, ficou para nós claro que o processo de mainstreaming da prática desportiva pelas pessoas com deficiência é uma questão pouco consensual e que invariavelmente faz – ou fez – despertar acesos debates nas sociedades em questão.

Definitivamente, e apesar do caráter heterogéneo dos resultados das experiências em vários países, há aspetos que parecem ser mais ou menos transversais a todas: a imposição top-down de políticas que servem outras agendas que não as que dizem diretamente respeito às pessoas não evidenciam resultados positivos; é fundamental que as mudanças sejam estruturais e levadas a cabo de forma planeada, flexível e avaliada a cada fase; é essencial uma definição comummente aceite a priori dos conceitos fundamentais no campo em que agimos.

Os percursos de acesso ao desporto e à atividade física das pessoas com deficiência devem estar claros para todos, do lado da oferta e do lado da procura, de acordo com as pretensões de cada um. Um atleta que aspira aceder ao regime do alto rendimento deve ter as condições para tal; uma pessoa com deficiência que sente dever, ou a isso tenha sido aconselhado, dar início a uma participação desportiva regular (formal ou informal) deve ser conhecedor da via que o/a levará a ter sucesso nos seus intentos, saber "a que porta bater".

É neste sentido que estamos a reformular o texto da missão da FPDD, avançando provisoriamente com o seguinte enunciado: proporcionar a todas as pessoas, independentemente da capacidade funcional, o acesso a oportunidades de atividade física e prática desportiva com o grau de envolvimento desejado por cada indivíduo ao longo da sua vida.

Os princípios mobilizadores do nosso esforço têm a ver com aquilo em que acreditamos: (a) devem coexistir duas vias genéricas de acesso ao desporto – a inclusa e a específica; (b) a cultura de promoção da diversidade deve estender-se a todas as funções e níveis de hierarquia nas entidades que intervêm no desporto para pessoas com deficiência e o conceito de participação desportiva deve compreender também a participação como espectadores, dirigentes, árbitros e juízes, treinadores, etc.; (c) o desporto e a atividade física continuarão a ser, não exclusivamente mas também, fatores promotores de inclusão social, de educação, de saúde e reabilitação; (d) as pessoas com deficiência devem ser consultadas em todos os momentos de qualquer projeto que as envolva; (e) a complexidade desta realidade social deve implicar uma primeira intervenção que visa a promoção da prática da atividade física; (f) a FPDD, com os seus associados, deve ser reconhecida por todos como a entidade de referência a nível nacional no desenvolvimento da prática desportiva e no apoio à integração nas estruturas específicas de modalidade.

CULTURA

Leitura fácil…
Leitura Inclusiva…
Abre as portas à leitura!

CULTURA

Leitura fácil…
Leitura Inclusiva…
Abre as portas à leitura!

Eis algo que interessa a pessoas com deficiência intelectual ou com dislexia, défice de atenção ou doentes de Alzheimer e Parkinson, bem como idosos, analfabetos funcionais, pessoas em processo de aprendizagem da língua portuguesa, pessoas que têm determinados tipos de autismo ou com problemas de audição… Portugal está a despertar para a 'leitura fácil'…

Texto: Paula Fernandes Teixeira
Fotos: Gentilmente cedidas

A definição de 'manual escolar' tem por base a ideia de que este organiza e facilita as aprendizagens dos estudantes mas, devido a uma lógica comercial, não existem manuais para a qualificação profissional adaptada às pessoas com deficiências e incapacidades…
Os responsáveis de instituições ligadas à área consideram esta realidade "no mínimo anacrónica" já que são estas pessoas quem mais necessitam de boas ferramentas de estudo…
A somar aos 'manuais escolares' há todo um universo literário… Um romance, um policial, uma biografia, uma receita de culinária, um artigo de jornal, um folheto informativo sobre uma exposição…
Ora é nesta reflexão que se encaixa o conceito de 'leitura fácil'… Uma maneira de elaborar e mostrar a informação para que possa ser lida e compreendida por qualquer pessoa, independentemente das capacidades linguísticas ou cognitivas que esta possa apresentar.
Linguagem clara, explicação de palavras difíceis, frases curtas e simples, letra grande e fácil de ler são alguns dos critérios da 'leitura fácil'.

Portanto, as diferenças entre um 'livro normal' e um livro adaptado em 'leitura fácil' passam por aspectos como tamanho e tipo de letra, espaçamento entrelinhas e carateres, frases curtas e em que exista apenas uma ideia por frase, não utilização de palavras técnicas ou pertencentes a um tipo particular de linguagem, mancha gráfica clara e fácil de apreender visualmente…
E dentro deste conceito podem existir vários patamares que têm a ver com a idade do público a que se destinam os produtos, por exemplo trata-se de um adolescente ou de um adulto? Os patamares também poderão ter a ver com o objetivo dos produtos porque um produto que se destina ao entretenimento será naturalmente diferente de um que se destine à formação profissional.
"No entanto, existe um núcleo de caraterísticas que tem de estar intacto para se falar de material de 'leitura fácil'", vincou a responsável pelo Núcleo de Investigação, Inovação e Desenvolvimento da Federação Nacional de Cooperativas de Solidariedade Social (FENACERCI), Sandra Marques.

O primeiro documento produzido em formato de 'leitura fácil' por esta instituição foi um guia sobre como produzir informação fácil de ler e compreender.
Depois seguiu-se nova empreitada: traduzir e adaptar a Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos Humanos. "Começámos por aí porque fazia sentido disseminar esta nova ferramenta de inclusão. Posteriormente estivemos envolvidos em inúmeros projetos que desenvolveram material de 'leitura fácil'", descreveu Sandra Marques.
Direitos dos consumidores, o alargamento da União Europeia, o Euro, a diretiva europeia sobre a não discriminação no acesso ao emprego, módulos de capacitação para a autorrepresentação, entre outros, foram temas/materiais trabalhados em 'leitura fácil' pela FENACERCI.
Sandra Marques iniciou este trabalho em 1998.
Conforme referiu a responsável, a FENACERCI desde essa altura "sentia a necessidade de informar as pessoas com deficiência intelectual sobre assuntos que lhes poderiam ser caros".
Questionada sobre se Portugal conhece o conceito de 'leitura fácil', Sandra Marques acredita que "começa lentamente a (a)perceber" e uma das razões poderá prender-se com a assinatura e ratificação da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, em que pela primeira vez é referida, num documento legalmente vinculativo, a obrigatoriedade de facilitar informação acessível a todas as pessoas, nomeadamente a 'leitura fácil'.
Mas ainda existe uma lacuna em Portugal, uma lacuna "a todos os níveis", desabafou a técnica da FECACERCI, apontando: "desde informação básica a que todos os cidadãos têm acesso até a questões mais específicas como a legislação, a informação relativa a saúde, a educação e formação profissional, o acesso à cultura…".
Sandra Marques já foi confrontada com a necessidade de existirem livros adaptados sobretudo no acesso a materiais formativos para os cursos de formação profissional para as pessoas com deficiência intelectual, mas indica como "por demais evidente" a necessidade relacionada com a cultura.

"A 'leitura fácil' é difícil. A Dr.a Filomena Pereira, do Ministério da Educação, costuma citar a frase do Padre António Vieira: 'Escrevo-te uma carta longa porque não tive tempo de escrever uma carta curta'… Para mim essa é a melhor forma de ilustrar o quão complexo é para a maioria de nós ser sucinto e dizer de forma clara só o que realmente interessa. Temos de pensar na 'leitura fácil' como o desenho universal aplicado à escrita, para que todos tenham acesso à informação",
Edgar Pereira, técnico da CERCICA

Este é o logótipo europeu associado à 'leitura fácil'. Pode ser descarregado em www.inclusion-europe.org/ etr A colocação deste símbolo em documentos que cumpram as regras da 'leitura fácil' ajuda os utilizadores a perceber que estão perante informação acessível.

A FENACERCI desenvolve trabalho nesta área há mais de 16 anos e esteve envolvida na criação e validação das normas europeias para a 'leitura fácil'. No site desta federação é possível consultar a obra "Informação para todos. Regras Europeias para fazer informação fácil de ler e de perceber", na qual estão compiladas regras gerais da 'leitura fácil', regras para informação escrita, regras para informação eletrónica, bem como regras para informação em vídeo e áudio.
Conforme se lê nesta obra, as regras foram desenvolvidas para que as pessoas com deficiência intelectual percebam a informação que lhes é dada, mas estas normas também podem ser usadas para fazer informação fácil de entender por muitas outras pessoas… Por exemplo: pessoas que não têm o Português como a sua primeira língua.
Compilar o "Informação para todos. Regras Europeias para fazer informação fácil de ler e de perceber" foi um projeto de vários parceiros, tendo sido liderado pela Inclusion Europe, uma organização não lucrativa que faz campanha pelos interesses e direitos das pessoas com deficiência intelectual e suas famílias, tendo membros em mais de 36 países.

"Inicialmente a necessidade estava claramente ligada a aspetos informativos. Só mais tarde nos começámos a preocupar e a estar atentos para a necessidade de assegurar o acesso à cultura e à educação/formação com recurso à 'leitura fácil'", **Sandra Marques, revisora para a 'leitura fácil', técnica da FENACERCI, com mais de uma década de experiência nesta área**

Muitas pessoas têm dificuldade em ler texto. Para as ajudar a perceber o texto, aconselha-se o uso de imagens que expliquem o que está escrito. Mas atenção! "Use imagens adaptadas às pessoas para quem está a escrever. Por exemplo, não use imagens infantis se está a escrever para adultos", lê-se no resumo que pode ser consultado no site da FENACERCI. informação acessível.

O manual que pode ser consultado no site da FENACERCI dá várias dicas sobre 'leitura fácil', nomeadamente sobre tipos de letra. Existem letras muito finas e que imprimem mal, sabia? O itálico também é desaconselhado, assim como os efeitos especiais como as sombras e/ou contornos. Escrever todas as palavras em maiúsculas também não facilita a leitura. Mais: o sublinhado pode tornar o texto mais difícil de ler por algumas pessoas com deficiência intelectual, portanto há que o usar com cuidado. Tente não usar carateres especiais como: \, &, <, §, #. Tente não usar abreviaturas como "ex." e "etc".

Eis uma editora que se dedica à 'leitura fácil'…

A ideia de criar a Luso Reads começou a ganhar forma quando Ana Lippens (na foto) frequentou, em 2012, um mestrado em edição na Universidade Pompeu Fabra de Barcelona, Espanha. Após uma investigação, a fundadora da Luso Reads descobriu editoras especializadas só neste tipo de livros, em quase todos os países europeus… "Mas que não havia nada parecido em Portugal", descreveu. Assim, o projeto ganhou vida e saiu do papel em 2014. A equipa da Luso Reads, garantiu Ana Lippens, está habilitada para adaptar textos e oferecer consultoria na área da dinamização da leitura a escolas e instituições. Para além de serviços editoriais, oferece cursos de técnicas em 'leitura fácil' e ajuda a criar clubes de leitura.
Mais informações em: http://www.lusoreads.com/ e https://www.facebook.com/LusoReads

A opinião de Sandra Marques sobre a lacuna a nível nacional nesta área é partilhada por Ana Lippens, editora e fundadora da Luso Reads, um novo projeto editorial que diz querer dar resposta às necessidades diferenciadas dos leitores.
"Ao contrário do que se pensa, muita gente na nossa sociedade tem problemas em perceber a informação que lhe é dada por escrito por vários motivos. Alguns estudos internacionais indicam que mais de 30% da população adulta na maioria dos países tem dificuldade em perceber o que lê", referiu, à Plural&Singular.
Para a responsável por esta nova editora a primeira ideia que as pessoas têm de 'leitura fácil' é a de um livro infantil ou de banda desenhada, mas explicada a técnica de redação, Ana Lippens garantiu que "os profissionais mostram muito interesse em utilizar estes livros junto dos grupos com os quais trabalham e os pais ficam felizes porque os seus filhos podem ler".
"Adaptamos livros de forma a tornar a leitura acessível a todos. E sem perder nada da história" – é o lema que se lê no site da Luso Reads que quer, assim, permitir que "pessoas com dificuldades de aquisição da leitura ou níveis baixos de literacia possam aceder aos mesmos livros que os restantes leitores e ser atendidos na diversidade através da inclusão".
A Luso Reads parte da ideia de que qualquer livro pode ser adaptado à 'leitura fácil', prometendo uma "adaptação que nunca significa infantilização dos conteúdos".
Os livros da Luso Reads obedecem às directrizes internacionais publicadas em 1997 pela IFLA (International Federation of Library Associations and Institutions) que definem os critérios básicos para a elaboração de textos de 'leitura fácil', no que diz respeito ao conteúdo, linguagem e formato (ver foto do livro aberto).
Questionadas sobre quais as obras que consideram que em Portugal deveriam, prioritariamente, ser adaptadas a 'leitura fácil', ambas, Sandra Marques e Ana Lippens, preferem não avançar com títulos ou autores, apontando, no entanto, ser importante recolher o feedback das escolas, instituições, ou seja de todo este público-alvo.

Em novembro de 2014, a Luso Reads apresentou, em Lisboa e no Porto, o romance "O Fantasma de Canterville", de Oscar Wilde, o primeiro livro da Coleção Motiva. A obra está adaptada à 'leitura fácil'. A adaptação do livro é da responsabilidade de Eugènia Salvador, membro da Associação Espanhola de Leitura Fácil. Posteriormente, a obra foi traduzida para português e revista pela especialista neste tipo de materiais, Sandra Marques. E, antes de lançar o romance no mercado, a editora fez uma prova de leitura com vinte jovens da CERCILisboa. A escolha desta obra "não é uma casualidade". Em primeiro lugar Oscar Wilde é um grande nome da literatura universal do século XIX… "A boa literatura deve estar ao alcance de todos, verdade?", lançou Ana Lippens. E este é, defendeu a promotora da Luso Reads, "um dos seus melhores contos, muito alegre e divertido" que "reflete" o que "deve ser a leitura": "Prazer e divertimento…". Mais! "Os livros são como os fantasmas devem deixar de meter medo".

"

Desejamos que os adultos com necessidades especiais entrem numa livraria e/ou biblioteca e encontrem livros adaptados aos seus interesses e capacidades. Não nos devemos esquecer que ler também é um direito e as pessoas com necessidades especiais são iguais às outras pessoas", **Ana Lippens, fundadora da editora Luso Reads**

Quanto ao conteúdo, eis algumas regras que a Luso Reads segue: os acontecimentos são apresentados por ordem cronológica; a narração é de fácil compreensão e não existem demasiadas personagens. Sobre a linguagem: as frases são curtas e simples; é utilizado um vocabulário adulto mas sem o uso de palavras difíceis; nas margens existem glossários para explicar os conceitos mais complexos; é evitado o uso de linguagem abstrata e simbólica. E o formato? É usado um tipo de letra grande e fácil de ler; as margens e os entrelinhamentos são maiores; é limitada a extensão das linhas, respeitando o ritmo natural da fala; as fotografias e os desenhos ajudam a perceber o texto escrito.

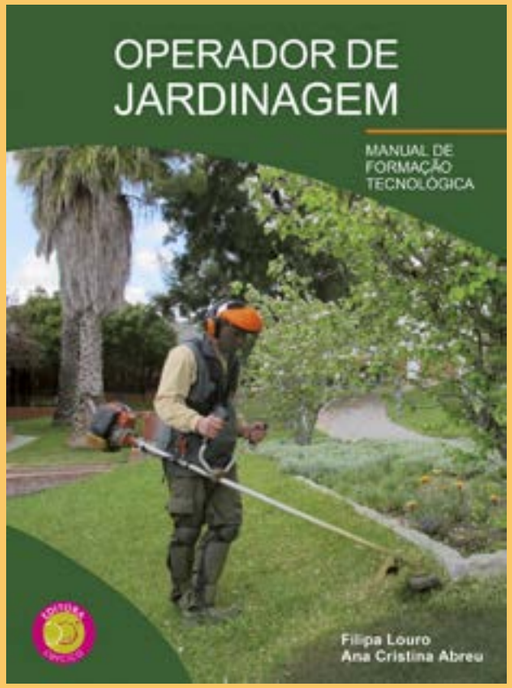
O livro que assinalou a apresentação da Luso Reads em Portugal foi alvo de uma prova de leitura junto de jovens da CERCILisboa (na foto). Antes de publicar a obra, foram impressos vários exemplares de uma primeira versão (quase como seria o livro definitivo) que foi testada por um grupo constituído por pessoas com deficiência intelectual moderada… Alguns sabiam ler, mas outros não… Quem não sabe ler também gosta de ouvir histórias... Foram realizadas duas leituras, ou seja, com um intervalo de cerca de uma semana. "O feedback que tivemos é que eles retiveram a história e foram capazes de a 'agarrar' novamente de forma rápida depois de uma semana de pausa. Com os seus comentários, sugestões e lista de palavras difíceis melhorámos a versão final do livro. Saber que um jovem com deficiência moderada se sente orgulhoso por finalmente ler um livro até ao fim, emociona e dá-nos força para continuar", descreveu Ana Lippens. As técnicas Rute Santos e Sara Justino trabalharam com a Luso Reads nesta prova de leitura.

Eis uma ideia simples que segue as regras da 'leitura fácil'… Sempre que for possível use frases na positiva. Por exemplo, diga "Fique até ao final da reunião" em vez de "Não deve sair antes do final da reunião". Outro exemplo: Sempre que possível use a voz ativa e não a voz passiva. Por exemplo, diga "O João comeu o bolo" e não "O bolo foi comido pelo João".

O exemplo espanhol: A Associação Nacional de Leitura Fácil existe em Espanha desde 2003. Paralelamente, foram criadas várias associações regionais como é o caso da de Madrid, Aragão e País Basco. E algumas editoras também publicam este tipo de livros. O esforço destas instituições e empresas permitiu a criação de cerca de 40 clubes, nos quais é dinamizada a 'leitura fácil'.

O pioneirismo da Suécia: Neste país nórdico o conceito de 'leitura fácil' remonta aos anos 70, quando o Ministério de Justiça escandinavo criou um grupo de trabalho que tinha como missão conseguir que os documentos oficiais fossem mais claros e eficazes. A editora sueca LL-Förlaget já publicou mais de 700 títulos em 'leitura fácil', incluídos best-sellers como "O Centenário que Fugiu pela Janela e Desapareceu" de Jonas Jonasson.

CERCICA lança manual de jardinagem em 'leitura fácil'



A Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados de Cascais (CERCICA) lançou em 'leitura fácil' o livro "Operador de Jardinagem: Manual de formação tecnológica".
A obra nasceu no âmbito do projeto Gutenberg, desenvolvido por esta instituição fundada em 1976, com o apoio da Fundação Calouste Gulbenkian e a colaboração de outras entidades que desenvolvem formação profissional adaptada.
De acordo com o técnico da CERCICA, Edgar Pereira, o "Operador de Jardinagem: Manual de formação tecnológica" cobre todas as Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD) da formação tecnológica do referencial adaptado às pessoas com deficiência e incapacidades 622161_RFA - Operador/a de Jardinagem.
O manual resulta de um trabalho académico realizado por duas especialistas na área da jardinagem que teve a supervisão de cinco revisores científicos, um revisor para a 'leitura fácil' e a composição gráfica de uma especialista em design inclusivo.
Na prática, resumiu Edgar Pereira, é um livro escolar com toda a matéria que irá ser dada nas 1.600 horas de formação tecnológica e sugestões de exercícios.
"Foi concebido a pensar nas pessoas com deficiência e incapacidade que estejam a tirar o curso de operador/a de jardinagem mas o facto de ter toda a informação em 'leitura fácil' acaba por ser um bom manual para qualquer jardineiro, profissional ou amador", apontou o técnico da CERCICA.

Porquê fazer este manual em 'leitura fácil'? "Porque as pessoas com deficiência e incapacidades, sobretudo aquelas com deficiência intelectual, não tinham um manual adaptado para poderem estudar. Nesse sentido era fundamental criar de raiz um manual com base num referencial publicado no Catálogo Nacional de Qualificações [não havia nenhum manual para as qualificações adaptadas] que fosse acessível, pelo que tinha de respeitar as normas da 'leitura fácil'", acrescentou.
A obra lançada pela CERCICA já foi adquirida por 32 instituições que fazem formação adaptada de Norte a Sul do país.
E porquê este tema? "Pela necessidade de dignificar e promover a qualificação de pessoas com deficiência e incapacidades, contrariando a lógica de educação subtrativa que prevaleceu durante muitos anos", apontou Edgar Pereira.
A CERCICA demonstra, assim, que "é possível adaptar os conteúdos formativos, ao invés de os suprimir, criando manuais de estudo adaptados que podem ser concebidos numa lógica nacional, em parceria com várias instituições".
Este projeto serve ainda para sensibilizar a comunidade em geral para a pertinência de existirem mais documentos oficiais com versões em 'leitura fácil'.

Título: O Caderno do Avô Heinrich.
Autora: Conceição Dinis Tomé
Editora: Editora Presença
Preço: 6,60€

Recomendada para qualquer idade, esta obra é um relato de uma amizade entre um alemão e um judeu para demonstrar que as amizades na diferença são possíveis.
N'"O Caderno do Avô Heinrich" o narrador coloca os personagens principais num cenário dramático que nos transportam à Polónia, durante o período de domínio de Adolf Hitler. Um cenário de uma guerra, mais concretamente o início da Segunda Guerra Mundial, mas que, pode ser qualquer guerra...
Escrito por Conceição Dinis Tomé, bibliotecária, este conto expressa os afetos verdadeiros e essenciais do ser humano como solidariedade e amizade e a capacidade de apreciar a beleza em coisas simples.
Livro vencedor do Prémio Literário Maria Rosa Colaço 2012, na qualidade de literatura juvenil, atribuído pela Câmara Municipal de Almada.

Título: A Cidade das (i)mobilidades Manual Técnico de Acessibilidade e Mobilidade para Todos
Autora: Paula Teles

"A Cidade das (i)mobilidades - Manual Técnico de Acessibilidade e Mobilidade para Todos" é um guia para ajudar políticos e técnicos na definição de estratégias que permitam aproveitar, entre outras, as novas oportunidades de investimento, no âmbito do novo ciclo de fundos comunitários Portugal 2020.
É um livro que fala sobre cidades inclusivas e que pretende servir de estímulo aos jovens que agora iniciam as respetivas carreiras profissionais, pela abordagem de uma matéria não tradicional, por vezes ainda nem lecionada nas universidades.
Segundo a sinopse do livro "esta publicação pretende colmatar alguma ausência de informação técnica sistematizada e, ainda, continuar a estudar a evolução dos paradigmas relacionados com as condições de mobilidade, ou a ausência dela, na maior parte das cidades".

Título: Rimas em Ponto Pequeno
Autora: Maria Santos
Editora: Chiado Editora
Preço: 10,00€

A escritora transmontana, Maria Santos, foi bater à porta do Centro de Educação para o Cidadão com Deficiência, em Mira Sintra, para que os utentes ilustrassem a mais recente obra de poemas infantis publicada em janeiro de 2015 que conta, recorrendo a frases simples, atuais e ritmadas, o dia-a-dia de qualquer criança na escola.
Stencil, aguarela, carvão e pastel… Os métodos aplicados às ilustrações foram os mais variados e permitiram dar largas à imaginação.
Esta obra fala das brincadeiras e do imaginário das crianças povoado de cores, imagens coloridas e sonhos.
"Tantas vezes, quando éramos pequenos, reparámos que as nuvens tinham formas: caracóis, crocodilos, elefantes… Difícil é termo-nos cruzado na rua com um gato republicano!", pode ler-se na sinopse do livro.

LUGAR

Dar nova vida aos livros

A sensação de folhear um livro e o cheiro das páginas às vezes gastas e amarrotadas são apelos aos sentidos de quem gosta de literatura num mundo enorme de outras solicitações sensoriais como "ouvir" um conto, uma biografia, um romance… Porque há muitas pessoas que procuram livros em papel, mas também quem não os possa ler para além do toque de dedos, em Gaia existe um serviço que disponibiliza obras em Braille, áudio e digital

Texto: Paula Fernandes Teixeira
Fotos: Gentilmente cedidas

O Serviço de Leitura Especial da Biblioteca Municipal de Vila Nova de Gaia abriu em 1998 mas só em 2006, depois de uma candidatura bem sucedida a fundos, conseguiu apostar num estúdio de gravação, onde voluntários dão vida aos livros.

"O nosso objetivo é levar a leitura a quem precisa dela. Quem precisa deste trabalho não é quem tem tudo. Há muitas pessoas com deficiência visual que não têm acesso a livros e a leitura pode ser estudo, companhia, terapia", indicou a coordenadora, Susana Vale, uma das três funcionárias deste serviço que já chegou a quase um milhar de pessoas um pouco por todo mundo.

Além de pessoas com deficiência visual, as vozes que fazem narradores e personagens saltar da tinta, podem ser úteis para idosos ou pessoas sujeitas a tratamentos longos e regulares, como doentes renais em fase de hemodiálise.

"Estamos a falar de uma população que na sua grande parte não têm atividade profissional pois perderam a visão numa idade em que não conseguiram retomar a profissão que tinham. Casos de reformas muito baixas. O serviço tem muitos utilizadores que cegaram por causa da diabetes e depois têm de se reformar antecipadamente", apontou a coordenadora.

Iolanda Almeida começou a trabalhar neste serviço em 2003, onde Susana Vale é coordenadora desde 1998 e José Luís Soares juntou-se à equipa em 2006

“Vim por gostar muito de livros e a leitura ser algo importante. Aconselharam-me e vi nesta ideia a oportunidade de ajudar os outros. Acabei por aceitar o apelo… Gostando eu da leitura é juntar o útil ao agradável, porque é permitir que a leitura chegue a quem não o pode fazer em condições normais. Sobretudo é isso: poder levar a leitura a quem não tem tanta facilidade em aceder a ela. Ler para alguém que não o pode fazer…”, **Francisco Ferraz, voluntário.**

Os vários formatos e a importância do voluntariado

Estamos perante, portanto, uma espécie de “missão” que só pode ser ampliada se cada vez mais voluntários aderirem à “causa”. Atualmente são cerca de vinte as pessoas que “emprestam” tempo a dar nova vida aos livros. E estão algumas dezenas em fase de entrevista

O Serviço de Leitura Especial da biblioteca de Gaia possui cerca de 1.400 obras em Braille e mais de 3.000 em suporte áudio (analógico e CD) que podem ser requisitadas gratuitamente por 30 dias. O envio é feito por CTT, através de um serviço isento de taxas.

Para além de Portugal, somam-se utilizadores de pequenos núcleos em França, Itália e Brasil e solicitações de escolas, que procuram obras do Plano Nacional de Leitura, bem como de instituições, nomeadamente delegações da Associação dos Cegos e Amblíopes de Portugal (ACAPO).

“É estimulante fazer este trabalho. Estamos à volta de livros e levamo-los a quem não pode ler. Acaba por ser muito gratificante”, descreveu Iolanda Almeida, técnica superior que com Susana Vale e o técnico de informática responsável pela produção áudio-digital, José Luís Soares, completa a equipa do Serviço de Leitura Especial desta biblioteca nortenha.

A juntar à produção em Braille e aos áudio-livros, também são produzidos livros-digitais. Na prática o livro é digitalizado como se fossem tiradas múltiplas fotografias à obra, as imagens são convertidas e trabalhadas num processador de texto para serem retiradas todas as anomalias que possam ter ficado na digitalização, os “lixinhos” como descreveu Susana Vale, e após o processo de reconhecimento de carateres, o livro passa a poder ser “ouvido” com recurso a programas que lêem em computador.

Quanto ao voluntário que se transforma numa espécie de locutor, a este não chega ter boa vontade. Tudo tem de ser ponderado. O locutor pode condicionar a opinião do leitor sobre aquele livro.

Recentemente um utilizador pediu ao serviço de Gaia apenas isto: “Mande-me um livro daquele moço”. Não especificou a obra, nem o autor, queria a voz “daquele moço” que na circunstância era Francisco Ferraz, de 32 anos, que trabalha numa junta de freguesia e numa empresa imobiliária, e “oferece” cerca de hora e meia a duas horas por semana a esta “missão”.

1998
Ano em que abriu o serviço

1.400
Obras em Braille

2.100
Obras em áudio analógico (cassete)

1.150
Obras em áudio (CD)

950
Utilizadores

3
Funcionários

20
Voluntários

Gosta de ler, gosta de teatro, recusa a ideia de que tem uma vocação “especial” mas concorda que é necessária “alguma sensibilidade”.

“Quando alguém nos conta uma história é sempre mais cativante e interessante quando a voz não é monocórdica. A leitura é quanto melhor ser escutada, quanto mais expressiva é a voz que flui em nós”, descreveu o voluntário, cuja obra que mais gostou de dar voz foi a aventura/fantasia de Yann Martel, “A vida de Pi”.

O feebback dos “leitores-ouvintes” é dado aos voluntários, contou Susana Vale, por considerar que “é fundamental que este saibam e sintam que o tempo que estão a dar aos outros está a ser bem empregue e aproveitado”.

Por causa dos direitos de autor e por se tratar de um serviço público sem fins lucrativos, há o cuidado de saber se estão a facilitar material a pessoas que têm de facto deficiência visual ou outra necessidade especial.

Dicção, condições vocais, respeito pela pontuação, ritmo de leitura, clareza e expressividade são alguns dos critérios a respeitar quando se lê um livro para outra pessoa

Inexistência de uma rede nacional

Sobre o Braille, Susana Vale lamenta que, a nível nacional, "a oferta não seja atual e diversificada quanto deveria ser".

Quanto aos áudio-livros e ao suporte digital, a responsável acredita que o panorama "tem vindo a melhorar", embora vinque que "continua a haver desfasamento entre aquilo que é editado para a população sem qualquer problema de visão e para quem tem deficiência visual".

O Serviço de Leitura Especial de Gaia procura colaborar com outras bibliotecas, faltando, no entanto, lamentou, Susana Vale, uma rede nacional que indique que obras existem e onde.

"Ao duplicar livros, estamos a desperdiçar meios", disse a coordenadora para quem "não é importante ver quem é que produz mais ou menos", mas sim "rentabilizar recursos". "Isto não é uma competição, muito pelo contrário", completou.

A tal rede nacional ou base de dados, como se queira chamar, poderia ser iniciada pela Biblioteca Nacional, defendeu Susana Vale que sobre o serviço de Gaia explicou que o que o distingue de outros é a abrangência e o facto de produzir em vários suportes.

Mas enquanto se espera que esta realidade se materialize e a base de dados de livros em Braille, de áudio-livros e livros-digitais seja de âmbito nacional, o Serviço de Leitura Especial de Gaia vai continuando a fazer o mesmo trabalho que tem feito até agora: dar nova vida aos livros e contribuir para que a leitura seja, cada vez mais, inclusiva.

A passagem página a página de um livro impresso para o computador para depois ser tratado por um processador de texto e "lido" com recurso a leitores de ecrã ou terminais de Braille é algo que pode ser feito em casa, daí que quantos mais voluntários aderirem à "missão" mais a "causa" se torna viável.

"A Madrugada Suja" de Miguel Sousa Tavares ou obras de Ken Follet, José Rodrigues dos Santos e Luís Sepúlveda, foram alguns dos livros mais procurados em 2014.

O serviço notou, ainda, a crescente procura de romances policiais e históricos, de biografias e histórias verídicas, tendo sido muito solicitado o livro "A Menina dos Ossos de Cristal", de Ana Simão, que fala de Inês que nasceu num corpo muito frágil com ossos que se partem em mil pedaços.

Serviço de Leitura Especial, Biblioteca Municipal de Vila Nova de Gaia, Rua de Angola, 223 745 670, gaiainclusiva@gaianima.pt, aberto de segunda a sexta-feira das 09h15 às 13h00 e das 14h15 às 17h30, www.gaiainclusiva.gaianima.pt

Em Braille, está a ser produzido atualmente "A Pérola" de John Steinbeck que já existia mas numa versão de Braille estenografado que é uma espécie de Braille abreviado, que agora não é ensinado com tanta frequência às crianças com deficiência visual, quanto é o Braille integral.

O quê? A Boccia European Continental Cup - Barcelona 2015
Quando? De 30 de março a 5 de abril
Onde? No Centro Desportivo da Rambla del Celler, em Sant Cugat, Barcelona, Espanha
Mais…Esta é a 1.ª edição da prova que incluirá todas as divisões de jogo e em que os 10 países melhor posicionados no ranking mundial em cada categoria receberão um convite automático. Serão convidados pela BISFED dois países por categoria. Mais informações em http://www.bocciacup2015.com/

O quê? O 8.º Congresso Nacional de Terapia Ocupacional
Quando? De 16 a 18 de abril
Onde? Em Fátima
Mais… "Pensar a prática, olhar o futuro..." é o tema deste evento que a Associação Portuguesa de Terapeutas Ocupacionais pretende que seja um espaço onde os terapeutas ocupacionais possam partilhar experiências, discutir e crescer em conjunto, contribuindo, desta forma, para o desenvolvimento e divulgação da Terapia Ocupacional.

O quê? O Talkfest 2015 - Lisboa
Quando? De 4 a 6 de março
Onde? No Instituto Superior de Economia e Gestão, em Lisboa
Mais… Mais informações sobre o fórum sobre o futuro dos festivais de música em Portugal em http://talkfest.eu/

O quê? O 2.º Encontro de Desporto Adaptado da Casa do Povo de São Bartolomeu de Messines
Quando? A 13 de março
Onde? Na Escola Superior de Saúde - Universidade do Algarve, em Faro
Mais… A partir das 9 horas o presidente da FPDD, Mário Lopes, o presidente do Comité Paralímpico de Portugal, Humberto Santos, a selecionadora nacional de Bóccia, Helena Bastos, o treinador de natação adaptada do Sporting CP, Rui Gama e o técnico nacional da Federação Portuguesa de Hóquei, Pedro Ávila, são os oradores convidados para falar sobre a prática desportiva, a inclusão e as especificidades de cada área. Também os atletas David Grachat (nadador paralímpico), João Vaz (atleta de natação adaptada do Sporting CP) e Mário Trindade (atleta paralímpico) vão dar os respetivos testemunhos.

O quê? O 9.º Congresso Mundial da Sociedade Internacional de Medicina Física e de Reabilitação
Quando? De 19 a 23 de junho
Onde? No Maritim Hotel em Berlim, Alemanha
Mais… Mais informações em http://www.isprm2015.org/

O quê? A Wings for Life World Run
Quando? A 3 de maio
Onde? Percorre o Porto, Matosinhos, Vila Nova de Gaia, Espinho, Ovar, Aveiro e Murtosa
Mais… Com o lema "correr por aqueles que não podem", esta corrida solidária, cuja verba das inscrições reverte na totalidade para a cura das lesões da espinal-medula, decorre em simultâneo em 35 locais do Mundo, devendo juntar cerca de 150 mil pessoas. Sem uma distância definida ou uma chegada física, o vencedor é encontrado por um carro que funciona como meta, que vai partir 30 minutos depois dos corredores, apanhando-os até ao último homem e à última mulher, que serão coroados campeões.

O quê? Prémio Dignitas 2014
Quando? As candidaturas estão abertas até 31 de março
Onde? Nacional
Mais… Criado em 2009, o Prémio Dignitas assinala este ano a sua sétima edição. As matérias a concurso, publicadas em 2014, terão necessariamente que ser editadas em português. Ao 1.º Prémio é atribuído um valor pecuniário de 4.000,00 euros e às restantes categorias 2.000,00 euros a cada uma (Imprensa, Rádio, Televisão e Jornalismo Digital). No caso do Prémio Dignitas Jornalismo Universitário, o prémio é de 1.500,00 euros.Para consultar o regulamento do Prémio Dignitas visite o website da Associação Portuguesa de Deficientes www.apd.org.pt ou www.msd.pt

O quê? Entraves zero in feira
Quando? A 18 e 19 de abril
Onde? Santa Maria da Feira
Mais… A realização deste encontro pretende promover, proteger e assegurar o exercício pleno e equitativo de todos os direitos humanos e liberdades fundamentais por todas as pessoas com deficiência e aumentar o respeito pela sua dignidade inerente. Mais informações em http://osrodinhas-btt.wix.com/entraveszero-infeira#!/component_14104

O quê? 6.º Encontro na Diferença "O sentido da vida… Encontro e desencontros!"
Quando? A 5 e 6 de março
Onde? Escola Superior de Educação e Ciências Sociais de Leiria (ESECS) do Instituto Politécnico de Leiria
Mais… Promovido pela CERCILEI, Cooperativa de Ensino e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados de Leiria este encontro conta com a participação de "um leque diversificado de especialistas que, com o seu saber e experiência, enriquecem as temáticas apresentadas", pode ler-se na nota enviada à Plural&Singular. As inscrições já estão abertas e podem ser efetuadas através dos seguintes contactos: 244 850 965, cercilei@cercilei.pt ou via facebook.

O quê? Jantar da Primavera
Quando? A 14 de março, às 19h30
Onde? Restaurante "O Casarão"
Mais… O valor por pessoa para participar no Jantar de angariação de fundos "O Sabor do seu Sorriso" é de 25€, dos 4 aos 12, 12,5€ e gratuito até aos 3 anos. Solicite recibo para efeitos de IRS/IRC. Poderá reservar a sua mesa por e.mail cercilei@cercilei.pt, por telefone 244 850 970.

O quê? Dia Paralímpico na Escola em Portimão
Quando? A 11, 17 e 18 de março
Onde? Na Escola Secundária Poeta António Aleixo, na Escola Básica 2,3 D. Martinho de Castelo Branco, na Piscina Municipal e na Marina de Portimão
Mais… Esta iniciativa conta com uma Ação de Formação - Modalidades Paralímpicas em Contexto Escolar, um Colóquio com o tema "O Movimento Paralímpico" e a experimentação de modalidades paralímpicas

O quê? 1º Campeonato da Europa INAS Fafe 2015
Quando? De 29 de março a 4 de abril
Onde? Pavilhão Municipal de Fafe
Mais… Vindos de clubes de Norte a Sul do país, os 16 jogadores eleitos para representar a seleção portuguesa, orientada por António Costa Pereira, vão competir com as congéneres da França e da Polónia, após seis estágios de preparação.

SINGULAR

Turismo Acessível em análise

Um estudo de uma universidade inglesa estima que o turismo europeu esteja a perder 142 mil milhões de euros todos os anos devido "a infraestruturas deficientes, serviços e atitudes em relação aos viajantes com necessidades especiais".

Texto: Paula Fernandes Teixeira
Fotos: Gentilmente cedidas

O estudo resulta de uma pesquisa realizada recentemente pela Universidade de Surrey, de Inglaterra, e serviu de base aos debates sobre Turismo Acessível que a Acesso Cultura – associação que promove a melhoria das condições de acesso, físico, social e intelectual aos espaços culturais e à oferta cultural – realizou em janeiro em três cidades portuguesas: Albufeira, Lisboa e Porto.
"Os investigadores acreditam que, se os destinos europeus forem totalmente acessíveis, essa procura pode aumentar até 44% por ano, o que resultaria em um adicional de 142 bilhões de euros no PIB [Produto Interno Bruto] e 3,4 milhões de postos de trabalho para a economia europeia", refere o estudo.
Entre os aspetos negativos, os inquiridos, de 12 países da União Europeia (UE), apontaram o preço da acessibilidade, no entanto a disponibilização de informação e de assistência médica são considerados obstáculos mais significativos do que a acessibilidade dos locais em si.
Entre os países escolhidos para entrevistas estão a Bélgica, a França, a Irlanda, a Itália, a Espanha, a Suécia e o Reino Unido, sendo que estes foram eleitos por serem representativos de variados padrões económicos e demográficos nos países da Europa, como um todo.

A fim de prever a 'Procura de Turismo Acessível' foi realizada uma pesquisa sobre a situação atual. Mais da metade dos inquiridos viajou entre meados de 2012 e meados de 2013.
Em média, cada inquirido fez 6,7 viagens diárias, além de mais 6,7 viagens com pernoita, principalmente na Europa. No total, este grupo de viajantes fez aproximadamente 170 milhões de viagens de um dia e um número similar de viagens com pernoita, dentro da UE.
Os inquiridos incluem seniores (65 ou mais anos) e pessoas com necessidades especiais e o trabalho faz análises diferenciadas à procura por destinos europeus, face a destinos fora da UE.
Num estudo que também aborda o setor da alimentação e bebidas, são apontadas barreiras na fase do transporte, nomeadamente em companhias aéreas, aumentando o grau de dificuldades quando é utilizada uma transportadora de baixo custo.
As conclusões apontam para "previsão de crescimento de mercado com base no crescimento previsto da população idosa e o consequente crescimento do número de indivíduos com deficiência" e "assumindo como estável a propensão para viajar e a respetiva frequência".

Assim, o estudo estima que em 2020 a procura de Turismo Acessível da UE por pessoas da UE continue a crescer para cerca de 862 milhões de viagens por ano, e a procura dos principais mercados internacionais de entrada atinja 21 milhões de viagens por ano.
"Os padrões de comportamento mais diferenciado surgem no processo de preparação da viagem: as pessoas com necessidades específicas de acesso tendem a considerar e acautelar as suas necessidades especiais na elaboração e reserva das suas viagens, com muitos verificar as condições de acessibilidade com antecedência, ou selecionando viagens em que estas questões não sejam suscetíveis de surgir ou estejam garantidas", lê-se no trabalho da universidade inglesa. E fica patente, das respostas recolhidas, que quanto mais estreita é a cooperação com prestadores de serviços locais maior é o sucesso.
Identificação de itinerários acessíveis e de locais de estacionamento acessíveis, para conforto e segurança na movimentação no local de destino, em especial para as pessoas com limitações de mobilidade, são aspetos indicados como "importantes".
As atrações turísticas, a animação e as atividades de natureza tendem a ser cada vez mais procuradas, no entanto o estudo avança que "ainda se verificam muitos obstáculos".

Sobre o impacto económico do Turismo Acessível… Em média, tanto as pessoas com deficiência como os seniores gastam cerca de 80 euros por dia de viagem na UE. Para viagens com pernoita, ambos os grupos despendem aproximadamente 700 euros por viagem no seu país de origem e 1.100 euros em outros países da UE.
"O valor bruto direto adicional do Turismo Acessível na UE, em 2012, foi de cerca de 150 mil milhões de euros. Igualmente, a contribuição económica em termos de PIB foi de 164 mil milhões de euros, o que é igual ao Valor Acrescentado Bruto [VAB], mais impostos e subsídios aos produtos. Essa escala de produção económica corresponde a mais de 4,2 milhões de pessoas empregadas diretamente em negócios relacionados com o Turismo na UE".
O estudo recorda, por fim, que as pessoas com necessidades especiais de acesso, muitas vezes viajam acompanhadas, aliás uma das perguntas da entrevista era sobre o número de acompanhantes, tendo-se concluído que, em média, cada turista com necessidades especiais de acesso (na UE e fora dela) viajou com 1,9 companheiros. Portanto é de ter em conta que a contribuição económica do Turismo Acessível será ampliada em escala, se o efeito dos acompanhantes for tido em conta.

PLURAL

Mais Turismo Acessível em Portugal

O estudo realizado pela Universidade de Surrey, de Inglaterra conclui, em traços largos, que apostar no Turismo Acessível resulta no aumento da procura. E Portugal parece estar a acompanhar esta tendência já que se tem multiplicado a oferta de serviços relacionados com o Turismo para Todos.

Texto: Sofia Pires
Foto: Gentilmente cedidas

A Plural&Singular tem vindo a dar conta da existência de exemplos de boas práticas de turismo inclusivo que se encontram espalhadas pelo território nacional.
Recentemente, mais três operadores turísticos surgiram para facilitar a preparação das viagens das pessoas com necessidades específicas que, de acordo com as conclusões do estudo sobre turismo acessível, quando viajam, gostam de acautelar previamente as necessidades inerentes às respetivas deficiências e incapacidades.

Agência para Turismo Inclusivo e Cultural da CRESAÇOR

A CRESAÇOR tem uma valência de promoção do turismo social e inclusivo nos Açores que pretende afirmar este arquipélago enquanto destino de turismo acessível. Através da Agência de Turismo Inclusivo e Cultural esta instituição realiza atividades de lazer e recreio acessíveis a grupos desfavorecidos e adequadas a pessoas com necessidades especiais aproveitando para divulgar o património cultural e histórico dos Açores.
No www.azoresforall.com estão patentes diversas atividades adaptadas a pessoas com necessidades especiais, roteiros culturais, roteiros CORES (com uma componente social), assim como informação sobre acessibilidade nos Açores.
A Agência para Turismo Inclusivo e Cultural da CRESAÇOR, em dezembro de 2014, foi premiada pelo BPI Capacitar com um projeto "Capacitar – Turismo para Todos", que consiste na compra de equipamento adaptado - joellete, jogos adaptados, cadeira de praia e rampas telescópicas – para que as pessoas com necessidades especiais possam desfrutar mais e melhor das ilhas açorianas.
A CRESAÇOR acredita que com esta agência, sedeada na ilha de São Miguel, vai conseguir atrair turistas e convencê-los a visitar as nove ilhas que constituem este arquipélago dos Açores.

TourismoForAll da CERCITOP

A CERCITOP criou uma Agência de Viagens, a TourismForAll, destinada a pessoas com algum tipo de deficiência ou incapacidade.

No endereço www.tourism-for-all.com estão patentes os serviços que este operador turístico disponibiliza a quem tem necessidades especiais - atividades ao ar livre, visitas culturais guiadas, turismo de saúde, em família são algumas das ofertas direcionadas que a TourismForAll garante irem ao encontro das necessidades e expetativas de quem a procura.

Uma das preocupações fulcrais desta empresa é que os turistas possam viajar para e em Portugal sem limitações nem interrupções de eventuais processos de reabilitação ou clínicos, como foi o caso do físico britânico Stephen Hawking. O cientista foi um dos mais recentes clientes da TourismForAll na sua passagem por Lisboa em outubro de 2014.

"Com uma equipa composta por enfermeiros, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, médicos, nutricionistas e outros profissionais de saúde, e com uma ampla rede de parcerias, nomeadamente com as principais cadeias hoteleiras nacionais, torna-se possível oferecer um vasto leque de iniciativas, garantindo as devidas condições de segurança e acessibilidade", pode ler-se no comunicado enviado à Plural&Singular.

Assim, a higiene pessoal, alimentação bem como dietas especiais e outros cuidados diários, transporte, serviços de saúde, hemodiálise são alguns dos serviços garantidos enquanto se desfruta de visitas a monumentos e museus, de tours por Lisboa, Sintra, Estoril e Cascais, banhos de mar em cadeira especial, da prática de surf, mergulho, passeios a cavalo, parapente, entre outros.

A TourismForAll oferece um serviço personalizado e adaptado às necessidades de cada turista que a procure.

Adapted & Senior Tours Portugal

Adapted & Senior tem por trás um fundador, licenciado em Turismo, decidido a promover um Turismo para Todos, mais direcionado os que enfrentam desafios de mobilidade. É por isso que esta empresa de animação turística é especializada em passeios que utilizam veículos adaptados e pontos de interesse acessíveis a cadeiras de rodas.

"Dirigimos o nosso trabalho a pessoas com deficiência, incapacidades e dificuldades na mobilidade, sendo bem-vindos os seus familiares e amigos", pode ler-se no site da empresa, www.adaptedtoursportugal.com .

A Adapted & Senior garante que leva todos os que a procurem aonde quiserem: cidades históricas, vilas à beira mar, aldeias típicas, praias magníficas, paisagens deslumbrantes, fazer uma peregrinação a Fátima ou admirar o património religioso português, visitar museus e locais classificados como Património da Humanidade, saborear os pratos típicos e os melhores vinhos de Portugal.

Os passeios de um dia ou meio dia para conhecer o património natural e cultural de Portugal acessível têm o acompanhamento de um guia, incluem um seguro de acidentes pessoais e mediante pagamento suplementar podem ter o serviço permanente de um enfermeiro.